



Mitos y bulos en fotoprotección



Las gafas de sol solo en verano, FALSO.

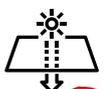
Las radiaciones solares son perjudiciales y pueden afectar a todas las estructuras oculares por lo que es conveniente protegerse a lo largo de todo el año.



Si está nublado no se necesitan gafas de sol, FALSO. Las radiaciones UV pueden atravesar las nubes.



Todas las gafas oscuras protegen de los rayos UV, FALSO. La protección de las gafas de sol viene dada por la categoría del filtro, no el color.



Las gafas rayadas no perjudican la visión, FALSO. Unas gafas rayadas pueden provocar pequeños deslumbramientos y una disminución de la agudeza visual.



Los niños no se tienen que proteger del sol, FALSO. La piel y los ojos de los niños son más sensibles que las de los adultos.



Las lentes polarizadas son mejores, VERDADERO. Filtran radiación con una determinada dirección, eliminando reflejos y mejorando visibilidad.



Las gafas caras son mejores, FALSO. Muchas veces la marca encarece el precio, sin tener relación con la calidad.



La radiación UVB no atraviesa los cristales, pero la IR y la UVA sí, VERDADERO. Hay que tenerlo en cuenta para protegerse de manera óptima.



Utilizar fotoprotectores impide ponerse moreno, FALSO.

El protector solar siempre permite el paso de radiación suficiente para producir el bronceado.



Usar poca cantidad de fotoprotector disminuye su eficacia, VERDADERO. Es necesario aplicar una cantidad suficiente (2mg/cm²) para una óptima fotoprotección o disminuirá el FPS.



Estando a la sombra no necesito protegerme del sol, FALSO. Puede recibirse por reflexión hasta el 80 % de la radiación UV.



El sol no envejece la piel, FALSO. El sol es uno de los factores que más influye en el envejecimiento de la piel.



El uso de fotoprotectores hace que se tenga un déficit de vitamina D, FALSO. Entre 15- 30 minutos diarios de exposición solar en piernas y brazos descubiertos es suficiente para mantener unos niveles óptimos de vitamina D.



El protector solar dura varios veranos, FALSO. Siempre se debe consultar el etiquetado del producto para ver el tiempo de validez después de su apertura.



Usar fotoprotectores orales hace que no sea necesario utilizar fotoprotector tópico, FALSO. La fotoprotección oral es complementaria a la fotoprotección tópica, en NINGÚN caso la sustituye.



Los fotoprotectores orales actúan frente a la carcinogénesis y el envejecimiento inducidos por la radiación UV, VERDADERO. Pero es necesario llevar a cabo más investigaciones.

