

INFORMACIÓN AL PACIENTE SOBRE CREMAS SOLARES

¡Querido paciente!

La protección solar es un tema cada vez más importante. Como muestran las evaluaciones estadísticas, las cifras de cáncer de piel de los negros y, sobre todo, de los blancos, aumentan de año en año. La causa, en la mayoría de los casos, es la intensa exposición al sol, la llamada luz ultravioleta, en los primeros años de vida, ya sea como exposición directa al sol o también a través de las visitas a los solariums.

Básicamente, la luz UV se divide en UVB, UVA y UVC. Son especialmente perjudiciales:

- **Radiación UVA de onda larga.** Estos destruyen ciertas fibras de la piel después de muchos años de prolongada exposición a la luz UV y, por lo tanto, conducen a un envejecimiento prematuro de la piel.
- **Radiación UVB de onda corta.** Alteran el material genético de las células y, por tanto, favorecen el desarrollo del cáncer de piel. Por ello, muchas cremas solares contienen filtros contra los rayos UVA y UVB.

Es posible que su dermatólogo le haya dicho que su "cuenta solar" está agotada y que **debe protegerse constantemente de la radiación UV**. En este caso, un buen asesoramiento suele ser caro ante la confusa elección de cremas solares. Además, los estudios de los últimos años han demostrado que la mayoría de las cremas solares contienen filtros UV que son perjudiciales para el medio ambiente y la salud. La atención se centra principalmente en filtros UV minerales y químicos.

Los filtros UV minerales contienen dióxido de titanio y óxido de zinc, que reflejan la luz UV a través de sus componentes. Se sospecha que el dióxido de titanio provoca cáncer de pulmón cuando se inhala. El óxido de zinc es tóxico para los organismos acuáticos. Para reducir el indeseable "efecto blanqueador", ambos suelen añadirse como pequeños nanopartículas. Se sospecha que las nanopartículas pueden entrar en el torrente sanguíneo a través de la piel. En el envase, estos ingredientes están sujetos al etiquetado y se enumeran añadiendo "**nano dióxido de titanio**" y "**nano óxido de zinc**".

Los filtros UV químicos son sustancias que convierten la energía UV de la piel en luz infrarroja. Son en parte **sustancias similares a las hormonas**, de las que se sospecha fuertemente que causan cáncer y otras enfermedades como el Parkinson y, en los niños y, en los niños, la diabetes, la obesidad y la disminución de la inteligencia. **Evite a toda costa los productos con octinoxato, octocrileno y oxibenzona.** No son biodegradables y se acumulan en las masas de agua, lo que ya que ya ha provocado la muerte de grandes zonas de coral en todo el mundo. También entran en la cadena alimentaria a través de la cadena alimentaria al comer pescado o marisco.

Entonces, ¿cómo puede protegerse de los dañinos rayos UV, incluso sin protectores solares?

- Evite la luz solar directa entre las 11:00 y las 15:00.
- No permanezca demasiado tiempo bajo la luz directa del sol. 15 minutos al día son suficientes.
- Cubrir las zonas de la piel sensibles al sol con ropa adecuada (ropa de manga larga, tocados, bufandas, etc.).
- Hay cremas solares que no contienen sustancias nocivas. Descubra las aplicaciones gratuitas para teléfonos inteligentes, como CodeCheck o ToxFox.

Puede encontrar más información en el sitio web www.akdermaplastik.de.