



Veraneantes tomando el sol en la playa de la Malagueta, el 15 de junio. ÁLVARO CABRERA (EFE)

La desinformación y la conspiranoia sobre los fotoprotectores se amplifica gracias a las redes sociales

Bulos que giran alrededor del sol

PATRICIA RODRÍGUEZ
Madrid

Hace unas semanas el sol y los fotoprotectores volvieron a convertirse en temas virales en redes sociales cuando el futbolista Marcos Llorente (2,3 millones de seguidores en Instagram) replicó a los mensajes de seguidores que le aconsejaban protegerse de los efectos nocivos de la radiación solar. “Si crees que el cáncer de piel aparece por culpa del sol, eres el rey de los ignorantes”. Hasta el Ministerio de Sanidad le contestaba en X: “La radiación solar es un causante directo del melanoma. Apelamos al cuidado: la mejor protección posible y la exposición al sol recomendada”. La incidencia del cáncer de piel aumentó un 40% entre 2018 y 2022 según la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venereología), que estima que en 2024 el melanoma se convertirá en el segundo tumor en incidencia global.

El futbolista, que se defendía poco después alegando que él es libre de tener su “opinión”, no es el único que comparte ante millones de seguidores opiniones desinformadas o sesgadas que se alejan de las evidencias de la ciencia. TikTok se ha convertido en otro rápido viralizador de videos en los que se defienden peligrosas ideas como la del callo so-

lar: quémate al sol y ya con eso haces callo para estar protegido. “Solo el 5% de los autores que publican información sobre los beneficios del sol provienen de la comunidad científica y dermatológica y los autores que dominan la narrativa no tienen una formación especializada”, recoge la marca Babaria en su informe *Sun Lovers*, en el que se analizan más de 144.000 menciones en redes sociales y decenas de estudios nacionales e internacionales.

La desinformación preocupa, pero Val Díez, doctora en Farmacia y directora general de Stanpa (Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética), prefiere resaltar los puntos positivos en el encuentro FPS contra la desinformación que la patronal ha celebrado esta semana en Madrid: “Estamos convencidos de que en general la sociedad ha captado muy bien el mensaje y está concienciada con los peligros del sol. El cuidado de la piel es la categoría que más crece en España, en particular el segmento de los protectores solares”.

Los datos de ventas de productos (un 20% más en 2023) confirman que los bulos no han calado de manera general, pero sí hay argumentos falsos que empiezan a permear.

● **Bulo 1: el sol no causa cáncer.** “Cada día vemos que calan más

los mensajes negacionistas porque dicen lo que muchos quieren oír, como que el bronceado es saludable”, explica Raquel Aguado, vocal de dermofarmacia y productos sanitarios del COFM (Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid), en el encuentro de Stanpa. La experta es tajante: “El bronceado no es saludable. El bronceado es un mecanismo de defensa de la piel para proteger a las células de la radiación. El sol aporta muchas cosas buenas, pero no mezclamos bronceado y salud”.

“La Organización Mundial de la Salud ya ha ratificado lo que todos sabíamos: que hay una relación directa entre la radiación solar y el cáncer de piel”, añade María José Gómez, directora médico-científica de Cantabria Labs. “La radiación solar es de muchos tipos”, prosigue, “pero hay cuatro fundamentales ante las que nos tenemos que fotoprotoger. La luz ultravioleta B, que llega hasta la epidermis, la capa más superficial de la piel, y aquí va a tener una afectación directa sobre el ADN; por lo general este ADN dañado se regenera espontáneamente, pero solo hasta que llega un momento en que no puede hacerlo, se producen mutaciones y estos acaban generando un cáncer. La luz ultravioleta A, por su parte, llega hasta la dermis e influye tanto en el fotoenvejecimiento como en mutaciones del ADN. La luz visible, que produce también fotoenvejecimiento y pigmentaciones, esas manchas que aparecen cuando se ha abusado del sol. Y, por último, la luz infrarroja, que ocasiona daño celular por el calor”.

● **Bulo 2: no me pongo crema porque necesito vitamina D.** Es uno de los argumentos más repetidos por los enemigos de las cremas solares. En un artículo de 2011 en *Actas Dermo-Sifiliográficas*, la revista de la AEDV (Academia Española de Dermatología y Venereología), sus autores ya defendían que los niveles de vitamina D no deben ser excusa para una exposición indiscriminada al sol: “No se debe tomar el sol como fuente primordial de vitamina D, puesto que se tiene certeza de que la radiación ultravioleta es un carcinógeno cutáneo. Lo saludable es combinar una exposición solar limitada junto a una adecuada alimentación y la administración de suplementos cuando sean necesarios”.

La OMS ha ratificado la relación entre la radiación solar y el cáncer de piel

“El bronceado no es saludable. Es una defensa de la piel”, señala una experta

En una revisión de estudios de 2019 se llegó a la conclusión de que, aunque existe un riesgo teórico de falta de vitamina D por el uso de fotoprotectores, no hay evidencias concluyentes de que esto ocurra en la vida real, donde generalmente la crema no se aplica en la cantidad necesaria. Además, el protector solar no bloquea por completo la radiación ultravioleta. Leonor Prieto, directora científica de L'Oréal Dermatological Beauty España, añade: “Hace años un estudio con niños en Zaragoza observó que los que utilizaban fotoprotección sintetizaban más vitamina D. Porque la síntesis y el eritema [la lesión cutánea], que corresponde a la luz ultravioleta B, están justo en el mismo sitio. Es decir, te quemas y sintetizas vitamina D. La ventaja

es que con fotoprotección necesitas menos dosis de la dosis mínima eritematogénica para sintetizar la vitamina”. Probablemente porque los niños con protección podían estar expuestos al sol durante más tiempo sin quemarse.

● **Bulo 3: es mejor un protector solar de farmacia.** “El 50% del mercado de fotoprotectores está en las farmacias”, confirma la directora de Stanpa, “son un lugar muy importante al que acudir cuando alguien tiene dudas, cuando busca información cualificada o cuando tiene condiciones sanitarias que generan interrogantes”. Pero eso no implica que los productos de otros puntos de venta tengan una calidad inferior: “El 43% del mercado está en los supermercados y en las tiendas de barrio porque el sector quiere que cualquiera pueda acceder a él”.

● **Bulo 4: la crema para el sol es un disruptor endocrino.** “En general la toxicidad no está en la sustancia, está en cómo se interacciona con la sustancia, en la dosis o en la forma de administrarla”, explica Val Díez, doctora en Farmacia. “Hay miles de ejemplos divulgativos para que lo entendamos: la sal, cloruro de sodio, produce un enorme riesgo cardiovascular, afecta directamente al sistema cardiaco, pero a nadie se le ocurre crear un problema por bañarse en el mar. Los que propagan estos bulos no tienen la capacidad científica para entender que una sustancia en sí misma no es necesariamente buena o mala. El octocrileno, por ejemplo, que es uno de los filtros a los que se ha atribuido el riesgo de ser disruptor endocrino, si yo me lo inyecto o me lo tomo me produciría seguramente alteraciones, pero en Europa tenemos una regulación que lo limita a máximo un 10% en cos-

mética". El origen de esta desinformación parte seguramente de un estudio de reducidas dimensiones que detectaba que algunos filtros (octocrileno, homosalata y oxibenzona) podían atravesar la piel y pasar al torrente sanguíneo. Sin embargo, en el propio estudio los autores concluían que sus resultados no indicaban que esos niveles en sangre supusieran un riesgo.

● **Bulo 5: la regulación va demasiado lenta.** El desarrollo de un fotoprotector es un trabajo de muchos años y en el que participan muchos equipos. "No es como hacer una mayonesa", dice Leonor Prieto. "Hay que pensar en cómo se va a formular, desarrollarlo (para lo que hoy existe la modelización matemática), analizar cómo se va a comportar al mezclarse, qué índice de protección va a tener, si será resistente al agua... Una vez que está listo el desarrollo se pueden tardar dos o tres años más en todo esto".

● **Bulo 6: esta app me dice qué protector es mejor.** Las aplicaciones pueden ser aliadas, pero solo si son transparentes. "Hay muchas que juzgan productos, pero generalmente los usuarios no saben en base a qué criterio", avisa Raquel Aguado, la vocal de dermofarmacia del COFM, "y, así, hay quien usará o dejará de usar algo por un consejo que no sabe de dónde viene". Ella recomienda acudir al dermatólogo o al farma-



céutico con cualquier duda. Entre las aplicaciones fiables destaca Cosmîle Europe, con información resumida en 14 idiomas sobre más de 20.000 ingredientes cosméticos y, además, con los enlaces directos a las fuentes originales de las que sale esa información.

La doctora María Segurado, dermatóloga jefa de sección del Hospital Universitario del Sureste de Madrid, recomienda una aplicación gratuita que indica cuántos minutos de sol al día con protección serían necesarios para sintetizar vitamina D: "Es una app que hizo la Academia, los doctores José Aguilera y María Victoria Gálvez, que se llama UVDerma y que aconseja de los minutos de sol recomendados según el día que haga, la piel que tengas y el nivel de protección que lleves".

● **Bulo 7: es mejor un filtro físico que uno químico.** Existen distintos filtros y habrá filtros más adecuados a cada necesidad o preferencia personal, pero no hay ninguno mejor que otro. Tampoco hay filtros que no sean químicos, aunque la nomenclatura más extendida no ayuda y crea confusión. Mónica Foyaca, directora de I+D de ISDIN, no es partidaria de establecer jerarquías que puedan llevar al negacionismo, "al no utilices fotoprotección

El futbolista Marcos Llorente, tomando el sol en una imagen de su red social Instagram.

porque es más peligroso que exponerse al sol". Aconseja no ir en contra de ingredientes concretos, porque lo que importa es la fórmula: "Me gustaría recalcar el cuestionamiento que hay sobre si el filtro en sí es malo. Malo para el consumidor; para el medio ambiente... y toda esta polémica que se está creando en torno a su no seguridad. Todos los filtros están regulados, han pasado controles estrictos que han demostrado su seguridad y su eficacia".

● **Bulo 8: antes no había tanto cáncer.** La afirmación, subjetiva y basada en un sesgo, no tiene por ejemplo en cuenta que el planeta encadena récords de calor sin precedentes o de días con alta radiación solar, mientras la capa de ozono se debilita. "El cáncer de piel está aumentando", confirma Olivier Doucet, vicepresidente sénior de investigación e innovación en el cuidado de la piel en Lancaster Monaco. "Hoy hay consenso en cuanto a las estadísticas y se considera que una de cada cinco personas tendrá cáncer de piel. No entiendo la conspiración. Es como cuando con la covid la gente decía que Bill Gates nos iba a poner 5G con las vacunas. No sé de dónde viene la desinformación, pero cada día el sol es más peligroso para nosotros y para nuestros hijos. Es posible que los fotoprotectores no sean perfectos, continuaremos mejorándolos, pero es la mejor opción".