



CREMAS DE PROTECCIÓN SOLAR

Dos botes a la

NUESTRO ESTUDIO

15 cremas con factor de protección 30

- Analizamos las principales marcas con factor de protección solar (SPF) 30, en la categoría de protección alta.
- Además de su factor de protección real, evaluamos la resistencia al agua, la fotoestabilidad, sus propiedades cosméticas y su etiquetado. La prueba del SPF se realizó *in vivo*, sobre la piel de un grupo de voluntarios.
- Los precios se recogieron en abril de 2013.



IMPRESINDIBLES

Pero recuerde que ninguno protege al 100% del sol, así que sea prudente y busque una sombra al mediodía.

ENTRE 5 Y 35 EUROS

Es la diferencia entre la crema más barata (en este caso, nuestra Compra Ventajosa) y la más cara.

BEBÉS, ¡A CUBIERTO!

Los menores de 3 años deben estar lejos del sol (y del calor excesivo). En verano, siempre tapados y con un gorro.

semana

Si quiere prevenir el cáncer de piel, sea generoso con la aplicación. Y ahorre priorizando las marcas de súper o híper: son más baratas y protegen igual de bien.

Tomar el sol ayuda a nuestro organismo a producir vitamina D, mejora el tratamiento de enfermedades de la piel y nos proporciona una agradable sensación de bienestar. Pero, cuidado, en verano y a pleno sol, la exposición puede resultar peligrosa: los rayos UVA y UVB causan, respectivamente, envejecimiento de la piel y quemaduras. Y a la larga, pueden provocar cáncer de piel (de ahí la importancia de proteger a los niños desde muy pequeños). Por eso es vital aplicar con generosidad un buen protector solar contra ambos tipos de radiación solar.

La protección de Biotherm y La Roche Posay es inferior a la anunciada

En esta ocasión hemos seleccionado cremas de protección alta, con un factor de protección solar (SPF) 30, que bloquea el 97% de los rayos UVB, y que resulta suficiente para la mayoría de los adultos (vea, en la pág. 13, *Bajo el sol que más calienta*). ¿O no? Cuál ha sido nuestra sorpresa, cuando comprobamos que cuatro de estas cremas tienen un factor de protección real inferior al anunciado. Nos referimos a las dos Garnier y,

sobre todo, a La Roche Posay y Biotherm. De hecho, estas dos últimas son en realidad de protección media, una circunstancia doblemente criticable: primero, porque reduce la seguridad del usuario, que está más expuesto al sol de lo que cree, y segundo, por su precio, puesto que una crema de protección menor, como es el caso, suele ser más barata.

Respecto a los rayos UVA, deben equivaler a un tercio del factor UVB anunciado (aunque no existe la obligación de mostrar el índice exacto en el etiquetado). Es decir, para una crema con SPF 30, la protección UVA debe ser de al menos 10, un requisito que se cumple en todas las cremas. Es más, en el caso de Babaria, Nivea hidratante y Eucerin el índice supera 20, que supone el doble de lo exigible.

¿Y en el agua?

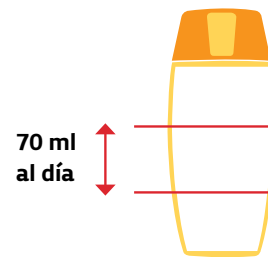
Las radiaciones ultravioleta alcanzan también la superficie del agua. De ahí la importancia de mantener una capa de protector solar mientras se nada. ¿De cuánto hablamos? Pues, transcurridos 40 minutos en el agua, debería mantenerse al menos la mitad de la crema aplicada. Y así lo cum-

DE LOS PIES A LAS OREJAS

5 CUCHARITAS CADA VEZ

No deje ningún resquicio a los rayos ultravioleta. Aplíquese la crema cada dos horas y en cantidad: al menos 35 ml, o lo que es lo mismo, unas cinco cucharillas.

Suponiendo ahora que permanece cuatro horas al sol, deberá untarse dos veces: 70 ml diarios. A este ritmo, necesitará, al menos, dos botes de 200 ml a la semana.



plen todas las cremas analizadas. Es más, las mejores apenas pierden un 20%. En cualquier caso, una vez fuera del agua hay que volver a untarse el cuerpo entero. Igual de importante es la estabilidad de los filtros solares a los rayos ultravioletas. Una propiedad que

PROTECTORES SOLARES CON FACTOR DE PROTECCIÓN 30											CALIFICACIÓN GLOBAL
MARCA y producto	PRECIOS		Contenido (ml)	Canal principal de venta	RESULTADOS						
	Envase	Euros/litro			Protección UVB	Protección UVA	Resistencia al agua	Fotoestabilidad	Prop. cosméticas	Etiquetado	
BABARIA Leche Solar Aloe Vera SPF 30	9,70 - 11,90	55	200	Súper/Híper/Perfumería	+	+	+	+	+	+	88
NIVEA SUN Protege & Broncea Leche Solar 30	9,13 - 13,99	60	200	Súper/Híper/Perfumería	+	+	+	+	+	+	83
NIVEA SUN Leche Solar Hidratante 30 Alta	8,49 - 13,60	58	200	Súper/Híper/Perfumería	+	+	+	+	+	+	80
AVÈNE Alta Protection Leche SPF30	14,25 - 21,10	182	100	Farm./Parafarmacia	+	+	+	+	+	+	73
EUCERIN Sun lotion Extra Light SPF30	19,00 - 21,90	136	150	Farm./Parafarmacia	+	+	+	+	+	+	72
VICHY Capital Soleil Leche SPF30	16,60 - 27,95	79	300	Farm./Parafarmacia	+	+	+	+	+	+	64
CIEN SUN Leche Solar Classic FPS30	4,99	20	250	Lidl	+	+	+	+	+	+	62
LANCASTER Velvet Milk Sublime Tan SPF 30	26,70 - 34,70	185	175	Perfumería	+	+	+	+	+	+	61
LANCÔME Génifique Sôleil SPF30	24,90 - 37,20	231	150	Perfumería	+	+	+	+	+	+	60
PIZ BUIN IN SUN Moisturising Sun Lotion FPS 30	15,80 - 27,00	105	200	Súper/Híper/Perfumería	+	+	+	+	+	+	59
SOLCARE Leche Solar FPS30	6,40	26	250	Mercadona	+	+	+	+	+	+	58
GARNIER Delial Golden Protect FPS30	9,77 - 15,00	63	200	Súper/Híper/Perfumería	+	+	+	+	+	+	54
GARNIER Delial Leche Protectora Hidratante FPS30	10,30 - 16,50	62	200	Súper/Híper/Perfumería	+	+	+	+	+	+	54
LA ROCHE POSAY Anthelios Smooth Lotion SPF30	20,95 - 30,20	86	300	Farm./Parafarmacia	+	+	+	+	+	+	35
BIOThERM Lait Solaire SPF30	18,40 - 31,10	130	200	Perfumería	+	+	+	+	+	+	18

Mejor del Análisis Compra Maestra Compra Ventajosa Muy bueno Bueno Aceptable Malo Muy malo

CREMAS GALARDONADAS



88 BABARIA Leche Solar Aloe Vera SPF 30

La mejor en protección solar UVB y UVA, dentro y fuera del agua. Solo un "pero": no debería emplear parabenos.

Entre 9,70 y 11,90 euros



83 NIVEA SUN Protege & broncea Leche Solar 30

Muy buena relación calidad/precio. Excelentes propiedades cosméticas.

Entre 9,13 y 13,99 euros



62 CIEN Leche Solar Classic FPS 30 (LIDL)

Protección aceptable a un precio muy económico. Es la más barata de las analizadas.

4,99 euros

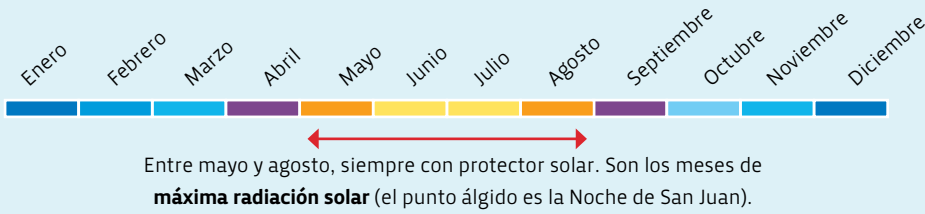
está perfectamente garantizada en todos y cada uno de los protectores seleccionados.

Y en lo que se refiere a sus propiedades cosméticas, todos ellos vuelven a destacar por su buena textura y la facilidad a la hora de extenderlas sobre la piel. Aunque algunos usuarios señalan una absorción un poco más lenta cuando usan Babaria, así como restos blanquecinos de crema mientras se aplican Avene.

Este verano, 120 euros menos en crema

No hace falta gastarse un dineral para hacerse con una buena crema protectora. De hecho, las tres mejores se venden en supermercados, hipermercados y perfumerías por menos de 60 euros/litro. Mientras que las cremas de venta en farmacias y perfumerías, salen hasta dos y tres veces más caras: por unos 120 y 180 euros/litro respectivamente. Sin que ello implique una mejor protección solar.

Bajo el sol que más calienta



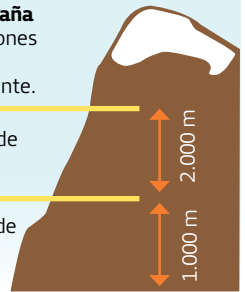
La radiación solar es máxima en **el ecuador y los polos**. Cuidado si viaja a esas regiones.



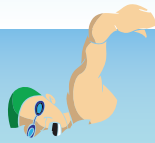
En la **montaña** las radiaciones aumentan notablemente.

20% más de radiación

10% más de radiación



Al sol, es preciso aplicarse protector solar **cada dos horas**.



Tras **cada baño** (y tras secarse) vuelva a ponerse protector.

Protección (SPF) según tipo de piel

Muy alto	+50	◆ Piel muy clara con pecas. Cabello rubio o pelirrojo. Siempre se quema, rara vez se broncea.
Alto	50	◆ Piel clara. Cabello rubio o castaño claro. Suele quemarse habitualmente y a veces se broncea.
	30	◆ Piel clara. Cabello castaño. A veces se quema y normalmente se broncea tras tomar el sol.
Medio	25	◆ Piel ligeramente tostada, cabello castaño u oscuro. Rara vez se quema y siempre se broncea.
	15	◆ Piel morena. Cabello castaño oscuro o negro. Prácticamente nunca se ha quemado.
Bajo	6	◆ Piel negra. Nunca se quema (lo que no significa que no le lleguen las radiaciones).



Los **menores de 3 años**, mejor en casa. Si no, a la sombra, tapaditos y con un gorro.

Ojo, la **sombrilla** deja pasar un **30%** de radiación indirecta

Recomendables

- Sombrero con alas: protege la cabeza, las orejas y la nuca.
- Gafas de sol: las radiaciones pueden dañar la retina.
- Camiseta de algodón: protege como una crema SPF 30.

Caducidad de la crema

Abierta, dura 12 meses. Pero guárdela a la sombra y en un sitio seco; no en la nevera.



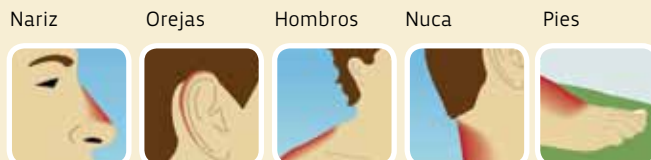
Hidratación

Beba mucha agua. Y cuando llegue a casa, dúchese y dese crema hidratante

Cada aplicación debe ser generosa y sumar 35 ml (unas 5 cucharitas).



Zonas más vulnerables





Ahora bien, si es de los que, a pesar de todo, priorizan las marcas más caras de cosmética, visite al menos dos establecimientos distintos: las diferencias de precio para un mismo producto pueden superar con facilidad los 10 euros por envase.

Alegaciones: no se crea ni la mitad

Llama la atención la gratuidad de ciertas alegaciones del etiquetado: que sea “hipoalergénica” no

garantiza que la crema no pueda producir alergias, sobre todo si al mismo tiempo incluye fragancias; que el protector esté “dermatológicamente testado” tampoco significa gran cosa cuando no hay una norma estándar que lo regule; mientras que se presente “libre de parabenes” no garantiza que no contenga otros disruptores endocrinos entre sus ingredientes.

Además, cuanto más cara es la marca, más probable es que describa pomposamente sus propieda-

Las cremas exclusivas de perfumería cuestan, de media, 36 euros cada 200 ml

des en francés o inglés. De hecho, la crema de Lancôme ni siquiera transcribe las recomendaciones básicas de uso en español, lo que resulta contrario a la recomendación europea. Pero casi igual de lamentable es que el tamaño de la letra sea tan pequeño que necesite una lupa para leerlas. Es más, en muchos casos el etiquetado viene impreso únicamente sobre la caja, no en el bote de crema, que es lo que al final se lleva a la playa o a la piscina.

Algunos ingredientes dudosos

Usar un protector solar siempre es mejor que no usarlo. Sin embargo, aún hay dudas sobre los efectos de ciertos ingredientes sobre nuestra salud a medio y largo plazo.

Disruptores endocrinos

Según algunos estudios, filtros solares como la benzonfenona o el etilhexilmetoxicinonato, y conservantes como el butilparaben o propilparaben (que lleva Babaria) tendrían la capacidad de imitar a los estrógenos y afectar a nuestro sistema hormonal. Por eso, es recomendable evitarlos o limitarlos en cosméticos que permanecen largo tiempo sobre la piel, sobre todo, para su uso por mujeres embarazadas y niños.

Nanopartículas

Los filtros minerales de óxido de zinc y dióxido de titanio, en forma de partículas minúsculas, se emplean en cosmética por su capacidad para mejorar la apariencia y la textura de las cremas. Pero falta información sobre los efectos sobre nuestro organismo y el medio ambiente. Y las incluyen varias cremas analizadas. Desde julio deben indicarse en el etiquetado, con un “nano”, entre paréntesis.



¿Tiene una lupa en casa?

Las recomendaciones de uso, básicas para protegernos correctamente, están escritas tan pequeñas que necesitará una.

i

MÁS INFORMACIÓN

Calcula tu riesgo de padecer melanoma con un sencillo test. Y consulta los resultados de otro análisis distinto de cremas hidratantes.

www.ocu.org/salud/cuidado-piel

LA VOZ DE LA OCU

Falta rigor y control

◆ Cuatro de los quince protectores analizados no alcanzan la categoría de protección solar que anuncian en su etiquetado. No sabemos si será por su falta de frescura en el tiempo, por las condiciones de almacenamiento o porque se ha querido ahorrar en protección. El caso es que el fabricante debería asegurarse de que la calidad de sus productos se mantiene a lo largo de la vida del producto.

◆ Pero también nos sorprende el hecho de que la Agencia del Medicamento y Productos Sanitarios, el organismo público encargado de velar por la calidad de los cosméticos, no haya sido capaz de detectar este problema.

◆ A unos y a otros les exigimos responsabilidad: los protectores solares son vitales frente a los rayos ultravioletas ❤️