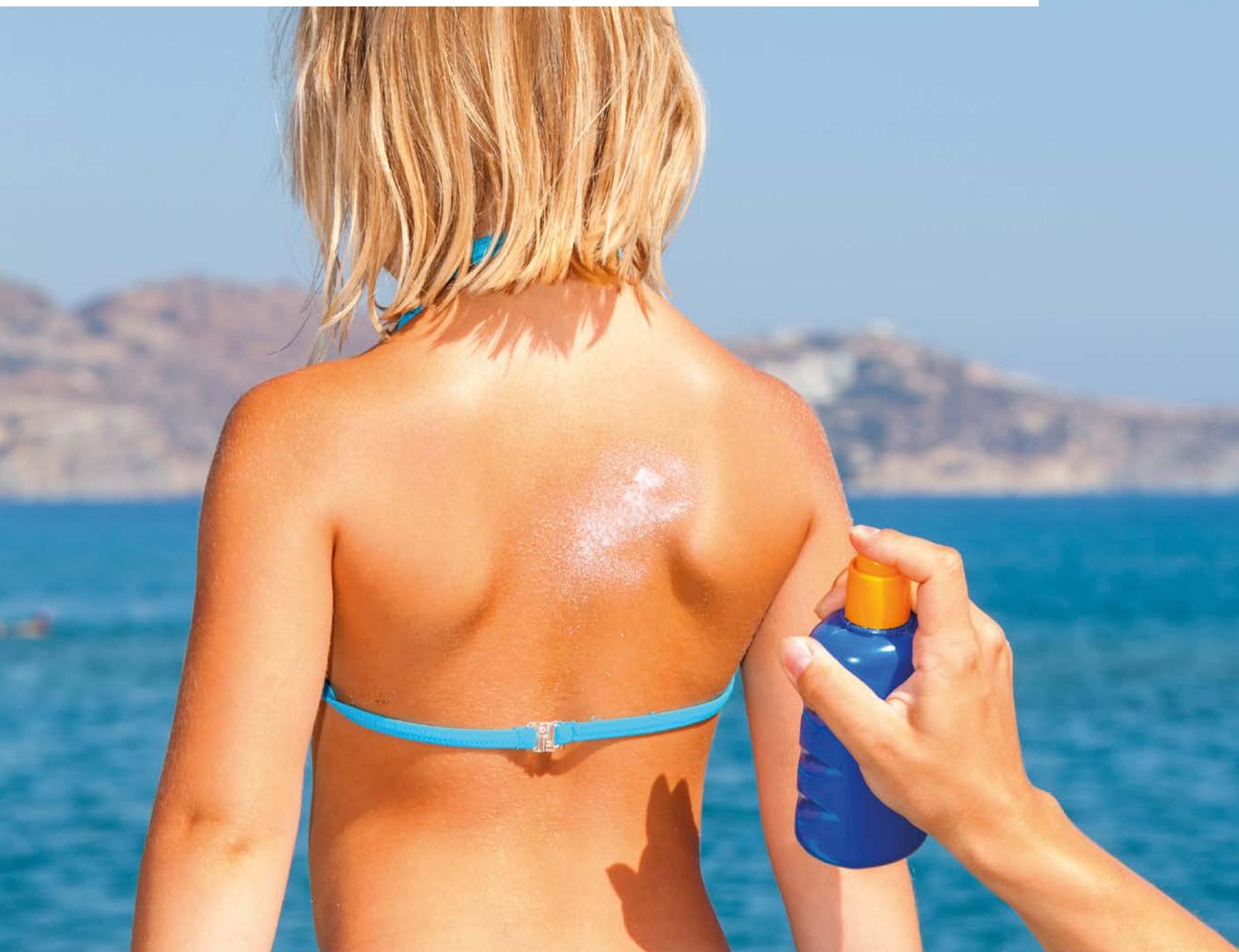


# ¿Físicos, químicos o biológicos? Pros y contras de cada tipo de filtro solar

CLAVES PARA ELEGIR UNO U OTRO EN FUNCIÓN DEL TIPO DE PIEL,  
CON EL OBJETIVO COMÚN DE PREVENIR EL DAÑO SOLAR.



En cuestión de filtros solares no podemos decir que uno sea mejor que otro, pero sí que están más o menos indicados según el tipo de piel a la que van dirigidos o las preferencias en texturas, por ejemplo. Para conocerlos mejor y poder recomendar el más adecuado, a continuación analizamos cómo son, así como sus pros y contras. A grandes rasgos, podemos definir que los filtros solares químicos absorben la radiación UV, mientras que los filtros solares físicos la reflejan. Pero hay muchas otras consideraciones.

### Filtros químicos

- **Cómo están formulados:** con compuestos químicos (de ahí su nombre). Los ingredientes más comunes son avobenzona, octocrileno, octisalato y oxibenzona, entre otros.
- **Cómo actúan:** como una esponja que absorbe los rayos UV antes de que puedan dañar la piel. Estos filtros absorben la radiación UV y la convierten en calor, que la piel libera.
- **Presentación:** en cremas, geles y sprays.
- **Lo mejor:**
  - Suelen ser ligeros, lo que facilita su aplicación y, en general, no dejan residuo blanco en la piel.
  - Son apreciados por todos los tonos de piel, especialmente los más oscuros, donde el residuo blanco es más evidente.
  - Son más resistentes al agua que los filtros físicos, por lo que son muy apreciados por los deportistas y para las personas que realizan deportes acuáticos y actividades al aire libre en general.
- **A tener en cuenta:**
  - Algunas personas pueden experimentar irritación o sensibilidad en la piel debido a los ingredientes químicos presentes en los filtros solares.
  - No son de tan rápida actuación como los físicos. Por ello, hay que aplicarlos media hora antes de la exposición al sol.
  - Algunos filtros químicos pueden ofrecer menos cobertura contra ciertos tipos de radiación UV (como los rayos UVA), por ejemplo, a menos que se formulen específicamente para proporcionar protección de amplio espectro.

### Filtros físicos

- **Cómo están formulados:** con ingredientes físicos como dióxido de titanio y óxido de zinc, que se quedan en la superficie y actúan como un escudo protector.
- **Cómo actúan:** reflejan la radiación UV y evitan que éstos penetren en la piel.
- **Lo mejor:**
  - Algunas personas pueden tener sensibilidad o alergias a ciertos ingredientes químicos, por lo que los filtros físicos pueden ser una mejor opción para ellas.
  - Tienden a ser más efectivos a la hora de proteger contra un espectro más amplio de radiación UV, incluyendo los rayos UVA y UVB.
  - Debido a su capacidad para reflejar y dispersar la radiación, proporcionan protección

contra un amplio espectro de radiación ultravioleta (UV), incluyendo los rayos UVA y UVB.

- Más indicados para las pieles sensibles o que sufren alergias: el dióxido de titanio y el óxido de zinc tienden a ser menos irritantes que otros ingredientes utilizados en filtros solares químicos.
- Eficacia en menos tiempo: los filtros físicos ofrecen protección inmediata después de su aplicación al formar esta barrera protectora.
- Son más resistentes al agua y al sudor que algunos filtros químicos.
- **A tener en cuenta:**
  - Más espesos: los filtros físicos son más densos y dejan un residuo blanco, no muy agradable para las pieles más oscuras.
  - Son más difíciles de aplicar por la densidad de su textura.
  - Comedogénicos: algunas personas pueden experimentar obstrucción de los poros y provocar brotes de acné.
  - Hay menos opciones para elegir si los comparamos con los filtros químicos.

### Fórmulas híbridas

Existen protectores solares que combinan filtros solares químicos y físicos en una sola fórmula. Están diseñados para aprovechar las ventajas de ambos tipos de filtros solares y proporcionar una protección amplia y efectiva contra los rayos UV. Algunas marcas pueden referirse a estos productos como 'de amplio espectro'. La combinación de filtros solares químicos y físicos puede ofrecer una serie de beneficios, como una textura más ligera y transparente, junto con una protección adicional proporcionada por los ingredientes físicos que reflejan la radiación UV.

## MERCADO PRODUCTOS SOLARES (83F)

### VENTAS EN MILES (MAT 04/2024)



● UNIDADES ● VALOR ○ EVOLUCIÓN

Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXIVIEW  
 Periodo consultado: MAT 04/2024 (acumulado de los últimos 12 meses, desde mayo 2023 a abril 2024)  
 Medidas: unidades vendidas y valores en € PVP (Precio de Venta al Público)  
 Elaboración: IM Farmacias

### TOP 3 LABORATORIOS SEGÚN VENTAS EN VALORES

ISDIN
CANTABRIA LABS
EAU THERMALE AVÈNE

## PROTECCIÓN SOLAR

Esto puede resultar útil para personas con diferentes tipos de piel y preferencias de aplicación. Sin embargo, la efectividad y seguridad de estos protectores solares dependerá de la calidad de la formulación y de los ingredientes utilizados.

### Filtros biológicos

Utilizan ingredientes naturales o biológicos (de allí su nombre) en lugar de sustancias sintéticas. Estos ingredientes pueden ser óxido de zinc, dióxido de titanio y extractos de plantas que proporcionan una barrera física contra los rayos UV. Muchos de estos productos están formulados con ingredientes orgánicos certificados como respetuosos con el medio ambiente. Para asegurar su eficacia hay que aplicarlos y reaplicarlos correctamente como cualquier otro protector solar.

### EL ESTUDIO QUE DEMUESTRA LOS AVANCES EN MATERIA DE FOTOPROTECCIÓN

Como cada año, los resultados del estudio que reúne el 'Observatorio Heliocare' impulsado por Cantabria Labs son reveladores. Por ejemplo: mientras hay un porcentaje alto de personas que piensan que el bronceado es belleza, el 47% utiliza ya fotoprotector todo el año. Además, en lo que más se fijan los consumidores a la hora de escoger un fotoprotector es la textura y el FPS.

Para la dermatóloga y Medical Manager Dermatology de Cantabria Labs, **María Vitale**, "aunque los hábitos de fotoprotección mejoran con los años, aún queda mucho camino por recorrer, y dermatólogos, farmacéuticos y compañías del ámbito de la salud jugamos un gran papel en la concienciación y sensibilización. La población debe tener claro que la protección solar no solo es vital para prevenir el cáncer de piel, sino también para alcanzar y mantener la salud y belleza de la piel".

Por su parte, la **Dra. Magdalena de Troya**, directora y fundadora del proyecto Soludable, advierte que "una de cada seis personas a lo largo de su vida va a sufrir alguna modalidad de cáncer de piel. Por eso, es imprescindible promover buenas prácticas de fotoprotección en diferentes escenarios, como el educativo, el sanitario o el turístico."

### A tener en cuenta a la hora de elegir el protector adecuado

Si hace años se hablaba solo de fototipos de piel, hoy se habla de fotoprotección personalizada. Hay que tener en cuenta el tipo de piel (sensible, acneica, con manchas...) y, muy importante, el posible rechazo a ciertos ingredientes. También es importante ver las preferencias y necesidades en cada momento: no es lo mismo un protector urbano que uno específico para un deportista, que estará diseñado para resistir al sudor o ser resistente al agua (en actividades acuáticas).

La textura y presentación del protector elegido también es importante, ya que, si se usa con placer, será más fácil usarlo como es debido. En cuanto al factor de protección, la *American Academy of Dermatology* recomienda al menos FPS30 para el uso diario y FPS50+ para actividades al aire libre prolongadas o exposición intensa al sol. En todo caso, es imprescindible optar por marcas de confianza que hayan sido probadas dermatológicamente y cumplan con los estándares de seguridad y eficacia. +

LOS FILTROS SOLARES

QUÍMICOS ABSORBEN

LA RADIACIÓN UV,

MIENTRAS QUE LOS

FILTROS SOLARES

FÍSICOS LA REFLEJAN

