

¿Funcionan los remedios caseros para el sol, que hay en Internet?

Los remedios caseros a veces funcionan, como este truco para evitar que se empañen los cristales, pero a veces pueden tener consecuencias dramáticas como usar ajo para los hongos de los pies o vaselina para las heridas.

Internet ha cambiado la forma en la que obtenemos y compartimos información de salud. Eso, sumado a la idea errónea de que lo natural siempre es más sano, ha hecho que la cantidad de recetas para fabricar productos caseros cada vez sea mayor, incluida la protección solar. Un nuevo estudio



realizado por investigadores en el Centro de Investigación y Política de Lesiones en el Nationwide Children's Hospital y en el Brooks College of Health de la University of North

Florida publicado en la revista *Health Communications* ha examinado los filtros solares caseros más compartidos en la red social **Pinterest**.

Para sorpresa de los seguidores de esta tendencia, encontró que casi todos (95%) pines de protector solar hecho en casa decían ser efectivos, pero la mayoría (68%) de las recetas que ofrecían, eran insuficientes contra la radiación UV.

La media de veces que se guarda por los usuarios un pin relacionado con cremas caseras es de 808 veces, llegando a un

máximo de más de 21,700 veces.

“Internet es un gran lugar para que las familias puedan buscar recetas de inspiración y proyectos de arte y manualidades, **(como estas que te recomendamos en Quo)** pero no necesariamente para hacer sus propias cosas relacionadas con la seguridad”, dijo Lara McKenzie, PhD, coautora de este estudio e investigadora principal en el Centro para la Investigación y Política de Lesiones en Nationwide Children’s.

“Los productos de protección solar hechos en casa son peligrosos porque no están regulados ni probados para determinar su eficacia, como los filtros solares comerciales. Cuando lo haces tú mismo, no sabes si es seguro o efectivo”.

Con el cáncer de piel en aumento, estos remedios no hacen más que acrecentar el problema. El uso de un filtro solar eficaz es fundamental para proteger la piel de la radiación solar y reducir la incidencia de cáncer de piel.



Buenos consejos científicos sobre protección solar

Hacerlo tú mismo no te garantiza nada. Tampoco que esté etiquetado como natural o tenga menos ingredientes. Las claves a tener en cuenta para elegir una buena crema son: que proteja frente a las radiaciones UVA y las UVB, que sea resistente al agua y que tenga un factor de protección solar por encima de 30.

Es clave comenzar temprano en la protección solar en todos los aspectos. Nos referimos a educar en el ejemplo para que los más pequeños de la casa creen un hábito saludable y a que lo ideal es aplicarlo 30 minutos antes de exponerse al sol y volver hacerlo cada 2 horas.

Por último, coincidimos en que ahorrar es importante, pero utilizar el sentido común, más todavía. Si su protector solar ha cambiado de aspecto o de textura, es el momento de tirarlo y de comprar uno nuevo.

Fuente: [quo](#).