Escrudiñando el bloqueador solar durante el embarazo

Así como dice la canción popular “Cuando calienta el sol…” ¡El verano esta finalmente aquí! COVID-19 ha interferido con nuestras reuniones al aire libre, pero la gente empieza a salir… ¡guardando el distanciamiento social por supuesto! La recreación al aire libre equivale a más exposición al sol, y los proveedores de salud le recomiendan proteger su piel de lo rayos solares. Estas recomendaciones surgen por la posibilidad que tiene los rayos ultravioletas (UV) del sol de causar daño en su piel o aumentar el riesgo al cáncer de la piel y vejez prematura. Los estudios muestran que una exposición al sol de tan solo 15 minutos puede causar daño en la piel.

El protector solar y el embarazo

Mujeres embarazadas frecuentemente preguntan a MotherToBaby acerca del uso de bloqueador solar durante el embarazo. La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) regula los ingredientes del bloqueador solar para garantizar la seguridad y efectividad del producto. Al corriente, la FDA está en el proceso de actualizar los requisitos, así que hay que estar al pendiente de esas noticias. La FDA nos recuerda que “dado el beneficio que da el uso de bloqueador solar en salud pública, la población Americana debe de continuar el uso de bloqueador solar, conjunto con otras medidas de protección, al mismo tiempo que estos esfuerzos de regulación van en camino.”

¿Qué hay en bloqueador solar?

Hay dos tipos de rayos ultravioleta que causan daño en la piel: UV-A y UV-B. Bloqueadores solares que protegen de los dos tipos de rayos solares son llamados de ‘amplia-gama.’ Hay muchos ingredientes activos en los bloqueadores solares que se venden en los Estados Unidos. Algunos contienen químicos como oxibenzona, el cual es un agente de uso restringido en algunas áreas por ser dañino al coral. Por su uso de forma tópica en la piel, se creía que el bloqueador solar no era absorbido por el torrente sanguíneo. Sin embargo, suficientes estudios recientes han mostrado que hay cierta absorción de los químicos en el bloqueador solar por medio de la piel, aunque son cantidades relativamente pequeñas. Muchos de los ingredientes en los bloqueadores solares no han sido estudiados en el embarazo, pero tampoco se conoce algún efecto negativo hacia el embarazo o al bebe. A parte de los ingredientes activos, muchos productos contienen otros ingredientes como aceite de CBD (cannabidiol, hecho de la planta de marihuana) que no han sido estudiados en el embarazo. ¡Lea la etiqueta! Aplique el bloqueador solar adecuadamente y luego lávese las manos.

Alternativas

Otra alternativa es usar bloqueador solar mineral, como el dióxido de titanio y óxido de zinc. Estos son agentes de bloqueo físico y permanecen sobre la piel. Lo que significa que no serán absorbidos atreves de las capas de la piel y pueden ser una buena opción. Estos bloqueadores solares de minerales suelen ser mejor si se aplican en loción que en aerosol ya que pueden ser dañinos al inhalarlos.

También limite su exposición al sol usando un sombreo y otro tipo de ropa protectora, también evitando el sol durante la hora pico (entre las 10 am – 2 pm).

¿Nuestro último consejo? ¡Disfrute el verano!

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 5 de enero de 2021.