

Los especialistas advierten del peligro de la tendencia del “callo solar”, que anima a tomar el sol sin protección

Por **María G. Dionis**

Nos preguntáis por

12 junio 2024 | 2 min lectura

Cáncer

Salud

Verano

Vuelve el verano y, con él, los bulos sobre tomar el sol y las cremas solares. Ahora, una tendencia que se difunde en TikTok, Facebook y X aboga por tomar el sol sin protección de forma progresiva en el tiempo “para hacer callo solar” y generar tolerancia al daño por luz ultravioleta (UV). Pero los especialistas afirman que **esta práctica puede ser peligrosa**.

El mito del “moreno saludable”. Elia Roo, de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), explica a Newtral.es que el bronceado “es un mecanismo de defensa de la piel” ante el daño solar. Es decir, **todo bronceado ya es una señal de daño en la piel**.

- Por su parte, Martos resalta que la exposición solar, tanto la que resulta en bronceado como en quemadura, contribuye al **envejecimiento prematuro de la piel**, caracterizado por arrugas, manchas oscuras y pérdida de elasticidad.

La importancia de la protección solar. Ambas dermatólogas insisten en protegerse ante la radiación del sol, no solo usando crema solar, sino también con ropa protectora y evitando la exposición en horas centrales del día, cuando el índice UV es más intenso.