

LA AEMPS DESMIENTE EL “CALLO SOLAR” Y RECUERDA LA IMPORTANCIA DE UNA EXPOSICIÓN SOLAR SEGURA

ASUNTO:

- El “callo solar” no existe y la exposición al sol sin protección supone un grave riesgo para la salud
- Esta falsa creencia aumenta el riesgo de daño cutáneo y cáncer de piel, dado que la exposición al sol sin protección genera daño solar acumulativo
- Una exposición incorrecta al sol puede conllevar quemaduras, envejecimiento prematuro de la piel, manchas y aumenta el riesgo de cáncer de piel a medio y largo plazo
- La Agencia establece una serie de recomendaciones sobre protección solar dirigidas a la ciudadanía

ADJUNTO:

Nota informativa: cosméticos

Referencia: COS, 09/2026

21 de abril de 2026

**CENTRO DE INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE NAVARRA**

La AEMPS desmiente el “callo solar” y recuerda la importancia de una exposición solar segura

Fecha de publicación: 21 de abril de 2026

Categoría: cosméticos

Referencia: COS, 09/2026

- El “callo solar” no existe y la exposición al sol sin protección supone un grave riesgo para la salud
- Esta falsa creencia aumenta el riesgo de daño cutáneo y cáncer de piel, dado que la exposición al sol sin protección genera daño solar acumulativo
- Una exposición incorrecta al sol puede conllevar quemaduras, envejecimiento prematuro de la piel, manchas y aumenta el riesgo de cáncer de piel a medio y largo plazo
- La Agencia establece una serie de recomendaciones sobre protección solar dirigidas a la ciudadanía



La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) considera necesario aclarar y desmentir la existencia del denominado “callo solar”, una creencia utilizada erróneamente para describir un supuesto mecanismo de resistencia cutánea frente al sol. En realidad, el bronceado y el engrosamiento de la piel son respuestas biológicas al daño producido por la radiación ultravioleta (UV), no mecanismos de protección seguros o suficientes. Este falso y peligroso mito ha sido difundido ampliamente en redes sociales y otros canales digitales.

No existe ninguna evidencia científica que respalde la idea de que la piel humana pueda “acostumbrarse” o generar una protección natural eficaz y segura frente a la radiación UV mediante exposiciones progresivas al sol. Las evidencias científicas disponibles confirman que la exposición al sol sin protección genera daño solar acumulativo, incluyendo alteraciones del ADN celular, fotoenvejecimiento prematuro y un aumento significativo del riesgo de cáncer de piel, incluido el melanoma. La piel no desarrolla memoria protectora frente al sol; por el contrario, cada exposición sin protección añade daño acumulado.

Por todo esto, la AEMPS, en el marco de sus actuaciones de información destinadas a proteger y promover la salud de las personas, insiste en que no existe el “callo solar” y que cualquier exposición al sol sin la protección adecuada supone un riesgo evitable para la salud. La prevención del daño solar y del cáncer de piel pasa necesariamente por la adopción de hábitos responsables frente a la radiación ultravioleta y el uso correcto del protector solar.

Riesgos graves para la salud asociados a esta falsa creencia

El mito en la existencia del “callo solar” y la exposición al sol sin la protección adecuada constituye un riesgo grave para la salud. Esta práctica puede inducir a una falsa sensación de seguridad y favorecer conductas de exposición prolongada e intensa, especialmente peligrosas en la infancia y juventud, etapas en las que el daño solar tiene un mayor impacto a largo plazo.

Es importante destacar que los fototipos más oscuros, así como la piel aparentemente acostumbrada al sol, deben fotoprotgerse igualmente para evitar los efectos negativos de la exposición solar directa.



Información para la ciudadanía

La AEMPS recuerda la importancia de seguir las recomendaciones oficiales sobre protección solar, que incluyen, entre otras:

- Evitar la exposición solar directa durante las horas centrales del día (aproximadamente entre las 12 y las 16 horas).
- Utilizar productos de protección solar que ofrezcan protección frente a radiación UVA y UVB, seleccionando un factor de protección adecuado al fototipo de piel y a las condiciones de exposición.
- Aplicar el protector solar en cantidad suficiente y reaplicarlo con la frecuencia indicada, especialmente tras el baño, la sudoración o el secado con toalla.
- Adicionalmente, utilizar medidas físicas de protección, como ropa adecuada, sombreros y gafas de sol.
- Extremar las precauciones en menores, evitando la exposición solar directa en niños menores de tres años y protegiendo especialmente las zonas más sensibles.

Formación de interés

[Consejos para una adecuada protección solar](#)

[Campaña sobre fotoprotección y deporte: "En deportes al aire libre protege tu piel"](#)

[Consejos para una adecuada protección solar en niños](#)

[En agosto, mantén el sol a raya](#)