



NOTA DE PRENSA

Las enfermeras alertan de los riesgos sanitarios de los sprays nasales bronceadores, una práctica viral en redes sociales que causa cefaleas e hipertensión

- **Con la llegada del buen tiempo corre por las redes sociales una nueva tendencia: sprays nasales que prometen un tono moreno rápido sin avisar de posibles efectos adversos como náuseas, cefaleas, fatiga, vómitos e hipertensión.**
- **“Estos aerosoles, comercializados de forma ilegal y a menudo disfrazados con aromas agradables, contienen melanotan, una sustancia que imita la acción de la hormona estimulante de los melanocitos. Este compuesto no está aprobado por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps) ni por otros organismos reguladores internacionales”, alerta Alba Belastegui, enfermera especializada en dermoestética y divulgadora en fotoprotección.**
- **“Cuando la validación social pesa más que la evidencia, la salud queda en segundo plano. Influencers, presión por el bronceado y contenido viral están empujando prácticas sin garantías, y ahí es donde la desinformación encuentra terreno fácil”, apostilla Héctor Nafría, divulgador científico de la Unidad de Cultura Científica del Consejo General de Enfermería.**

Madrid, 20 de mayo de 2026.- Las redes sociales son el escaparate donde jóvenes, y no tan jóvenes, se fijan en las últimas tendencias. Y con la llegada del buen tiempo, una que corre como la pólvora por TikTok e Instagram son los sprays nasales que prometen un tono moreno rápido sin avisar de posibles efectos adversos como náuseas, cefaleas, fatiga, vómitos o hipertensión.

Ante esta práctica viral, el Consejo General de Enfermería (CGE), a través de la Unidad de Cultura Científica de su Instituto de Investigación Enfermería, advierte de los peligros de dejarse llevar por esta tendencia y recuerda la importancia de tomar decisiones en salud basadas en la evidencia científica.

“Cuidado con lo que se viraliza en redes sociales. No todo lo que se comparte tiene respaldo científico, y en temas de salud eso puede acabar pasando factura”, afirma Héctor Nafría, divulgador científico de la Unidad de Cultura Científica del CGE. “Cuando la validación social pesa más que la evidencia, la salud queda en segundo plano. Influencers, presión por el bronceado y contenido viral están empujando prácticas sin garantías, y ahí es donde la desinformación encuentra terreno fácil”, añade.

Sustancia no autorizada

Alba Belastegui, enfermera especializada en dermoestética y divulgadora en fotoprotección (@albaduedermoestetica) lanza una advertencia contundente ante el auge de estos productos: “Muchos de estos aerosoles, comercializados de forma ilegal y a menudo disfrazados con aromas agradables, contienen melanotan, una sustancia que imita la acción de la hormona estimulante de los melanocitos. Este compuesto no está aprobado por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps) ni por otros organismos reguladores internacionales.

La inhalación de esta sustancia introduce en el organismo un principio activo no regulado, sin control de dosificación ni garantías de pureza, provocando efectos sistémicos que ya se están documentando en la práctica clínica. “El uso de estos dispositivos se correlacionan con episodios de hipertensión arterial grave, cefaleas persistentes, fatiga extrema, así como cuadros recurrentes de náuseas y vómitos”, expone Belastegui, que además es miembro de la asociación científica Secudemn. “Además, desde el ámbito dermoestético y dermatológico, observamos con máxima preocupación cómo la estimulación artificial y descontrolada de la melanina provoca cambios atípicos en la morfología, la pigmentación y el tamaño de los lunares preexistentes. Esta actividad displásica no solo dificulta el diagnóstico precoz de patologías oncológicas, sino que supone un riesgo celular inasumible”, añade.

Fotoprotección

Con la llegada del verano, las vacaciones y la exposición constante al sol, es necesario prestar especial atención al cuidado de la piel. Usar protección solar no debe ser una opción, sino una norma. Con su uso evitaremos quemaduras, manchas solares y, lo más importante, cáncer de piel. “El bronceado saludable no existe. El cambio de tono de piel es una respuesta de auxilio de nuestro organismo frente al daño en el ADN celular provocado por la radiación ultravioleta. E intentar replicar este proceso mediante vías químicas sistémicas e ilegales es una imprudencia”, expone Belastegui.

La verdadera prevención del daño solar, el fotoenvejecimiento y el cáncer de piel se fundamenta exclusivamente en la educación, la evitación del sol en horas de máxima radiación, el uso de barreras físicas y la aplicación rigurosa de fotoprotectores tópicos de amplio espectro. “La única directriz respaldada por la evidencia científica sigue siendo

fotoprotección integral. Por ello, instamos a la población a priorizar el criterio clínico y la evidencia científica por encima de las modas virales que, bajo la promesa de cánones estéticos efímeros, ponen en grave riesgo nuestra salud integral”, finaliza la enfermera.