

Por tu salud...

El sol es más peligroso que antes



El sol es más peligroso que antes, no hay duda. La radiación solar está constituida por varios tipos de rayos, el más importante, la luz ultravioleta. La capa de ozono filtra el ultravioleta C, el más cancerígeno. Sin embargo, esta capa protectora se ha reducido entre el 0,5% y el 1% en todo el mundo y esta circunstancia supone que pase mucha más radiación solar de tipo C a la tierra. Es decir, que una persona que va a la playa hoy, en un día, se quema, mientras que antes raramente lo hacía.

Según el jefe de servicio y director de la Unidad de Gestión Clínica de Dermatología del Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla *"la radiación solar es el enemigo número uno de nuestro cuerpo. Nuestra piel es la muralla que nos independiza del exterior, por lo que es la que sufre más agresividad, mucho más que el pulmón, el aparato digestivo o el hígado. La piel es la que más se daña día a día"*, señala. Y sentencia: *"La radiación solar es idéntica que la radiación que emitía Chernóbil cuando estaba radioactivo"*.

¿Merece la pena ponerse crema?

La respuesta es sí. Los dermatólogos ven en la consulta a hombres y mujeres que se cuidan y que no se cuidan la piel y hay una diferencia bárbara. Una persona que utiliza protección solar diariamente tiene una piel muchísimo más joven que la que no se lo pone. De hecho, "el mejor medio antienvjecimiento que existe es el protector solar"(1). El envejecimiento y el cáncer son dos fenómenos que van consecutivos. "Lo primero que hace la piel es envejecer y una consecuencia de esto son las mutaciones del sol que nos conducen al cáncer". La mitad de los tumores diagnosticados hoy en día son de cáncer de piel. Aunque hay otras condiciones que lo favorecen, la exposición

a la radiación ultravioleta es el factor de riesgo principal. Prueba de ello es que las lesiones aparecen más habitualmente en zonas del cuerpo desprotegidas frente al sol, como la cara, el escote o las piernas.

Uno de los grandes inconvenientes del cáncer de piel es lo esquivo que se muestra hasta pasados varios años desde la exposición solar. Si además se tiene en cuenta que el 80% del daño en la piel por el sol ocurre antes de la mayoría de edad, se comprende la importancia de estas precauciones. El mejor tratamiento de los cánceres se da en estadios prematuros. Es por eso que resulta de enorme importancia la revisión periódica de los lunares de la piel. El cáncer de piel es uno de los que mejor pronóstico obtiene si el diagnóstico es precoz.

El mensaje sobre la necesidad de usar protectores solares parece que sí ha calado en la población. Pero ¿qué tipo de crema deben usarse? Generalmente no se sabe qué comprar; cuando vemos un protector solar, y observamos que dice "protección 50", solemos pensar *"esto es mucho, yo me compro diez o quince"*. Lo que no sabemos es que el protector solar 50 filtra el 80% del sol en la teoría, pero en la realidad, un protector solar de 50 sólo filtra el 50% de la radiación solar".

Ya no vale pedir cualquier protector solar, ya que existe gran variedad: hay protectores solares de tipo físico, que llega la luz y rebota como si fuera un cristal; de tipo químico, que llega la luz solar y la absorbe; y protectores solares de tipo biológico, que llega la luz y el mismo protector tiene una sustancia que corrige el daño celular y el principio del cáncer lo anula. Pero además hay texturas diferentes, tipo gel, crema, loción, agua,...



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

El sol es más peligroso que antes



La piel es un traje a medida, no todo el mundo puede usar el mismo traje, pero sí que todo el mundo necesita una protección específica". A modo de ejemplo, un padre (o madre) no puede comprar el mismo protector solar para toda la familia, si tiene un niño rubio con los ojos azules, otro que es pelirrojo y otro que es muy moreno. A los tres no les puedes poner lo mismo. De ahí la conveniencia de acudir a un profesional que recomiende el protector solar idóneo. Y es que el dermatólogo valora multitud de factores antes de recomendar un fotoprotector, teniendo en cuenta si esa persona tiene muchos lunares, si existen antecedentes de cáncer en sus familiares, si se expone mucho al sol o si ha sufrido más de cinco quemaduras en la infancia, porque eso se multiplica la probabilidad de tener melanoma.

También es clave la manera en la que las personas se exponen al sol. No es lo mismo si se está expuesta a la radiación solar de forma intermitente o de forma continuada, o si está todo el día al sol; es curioso pero, por ejemplo, un albañil, que está todo el día al sol, tiene menos riesgo para algunos tipos de cáncer que el que se expone al sol sólo en verano, cuando va a la playa y permanece muchas horas al sol.

Por otro lado, la crema "pantalla total" no existe. Se ha prohibido. No puede figurar en un protector solar "pantalla total", porque la única pantalla total 100% es una careta. El factor de protección total se ha sustituido por factor de protección de protección máximo, que es el 50".

Recomendaciones

Con la llegada del verano se abren las piscinas, comienzan las exposiciones directas al sol, y la superficie de nuestro cuerpo expuesta a los rayos solares es mayor; por ello, es necesario protegernos de las radiaciones ultravioleta. A pesar de que la población en general se siente más infor-

mada y concienciada sobre los efectos adversos para nuestra salud de una incorrecta exposición, todavía circulan muchos falsos mitos. Uno de ellos es que al tener la piel bronceada, las radiaciones no afectan de igual modo. El que una persona esté morena, no evita que las reacciones de los rayos UVA puedan producir arrugas, fotoenvejecimiento, manchas e incluso cáncer. Otro aspecto a tener en cuenta es que los días nublados en los que la sensación de calor puede ser menor, los rayos solares se filtran también a través de las nubes.

Como norma básica, no debe tomarse el sol en los tramos horarios de mayor incidencia (de 12 a 17 horas), así como utilizar siempre un factor de **protección solar mínimo del 30**, que deberá renovarse cada 2-3 horas y aplicarse 30 minutos antes de salir de casa. Además de fotoprotectores químicos, es necesario recurrir también a fotoprotectores físicos como gafas solares, gorras o sombreros. Y, si se va a disfrutar de una jornada playera, siempre se debe disponer de sombrilla.

En las zonas sensibles, como la cara o cicatrices de más de 6 meses (ya que las previas es mejor no exponerlas al sol) el factor de protección debe ser más alto.

La incidencia del melanoma, una de las formas cancerosas más agresivas, sigue creciendo, sobre todo en la población joven, y cada vez se dan más casos de diagnósticos tardíos. Al igual que el carcinoma basocelular, su desarrollo puede deberse a cuestiones hereditarias, sobre las que no se puede intervenir. En cambio, sí existen métodos de defensa frente a la radiación, como las mencionadas anteriormente que reducen sustancialmente estos riesgos.

Fuentes:

Julián Conejo-Mir, jefe de servicio y director de la Unidad de Gestión Clínica de Dermatología del Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla y Presidente de honor de la Academia Española de Dermatología. www.aedv.es



Ser azul es promover la salud en el trabajo.