

Verano

Cómo disfrutarlo sin dañarnos



Dra. Sonia Ramos
Coordinadora de Dermatología del
CASMU-IAMPP

EL SOL, adorado como un dios en la prehistoria, sigue generando, aún hoy, llamativa atracción en el género humano. ¿La explicación? Las radiaciones ultravioletas (RUV) provenientes del sol, provocan la liberación de endorfinas a nivel cerebral, por lo cual, la exposición solar genera sensación de bienestar en muchas personas. Este fenómeno biológico ha disparado la práctica moderna del TURISMO SOLAR como sinónimo de vacaciones placenteras, olvidando todos los riesgos que se derivan de la exposición solar abusiva.

Exponerse al sol suele ser recomendado con fines médi-

Sólo se requieren
2 horas semanales
de exposición solar
de manos y cara
para mantener el
metabolismo del calcio



cos, ya que favorece la síntesis de vitamina D, necesaria para evitar el raquitismo y la osteoporosis. Esto es real, pero sólo se requieren 2 horas semanales de exposición solar de manos y cara para mantener el metabolismo del calcio.

Placer, estética y salud parecen justificar la exposición solar en este siglo.

Sin embargo no todo brilla bajo el sol.

Las radiaciones ultravioletas (RUV) dañan el ADN celular y la piel pierde la capacidad de regenerarse, con lo cual las personas que se exponen en forma prolongada y/o exagerada al sol sufren envejecimiento prematuro, llamado FOTOENVEJECIMIENTO. Son individuos que parecen tener una edad mayor a la cronológica, pues su piel luce seca, áspera, con pecas y manchas, arrugada prematuramente.

Esta piel FOTOENVEJECIDA, es el germen del cáncer cutáneo.

El daño solar es acumulativo y cada nueva exposición aumenta el riesgo de sufrir CÁNCER DE PIEL.

El CÁNCER DE PIEL es el más frecuente de todos los cánceres del género humano y es también el cáncer que más depende de los factores nocivos ambientales como son los RUV provenientes del sol.

Existen además factores individuales que predisponen a sufrirlo, como son, la piel blanca con dificultad para broncearse, los ojos claros y los antecedentes familiares de cáncer de piel. Las quemaduras solares en la infancia y juventud aumentan aún más el riesgo de padecerlo en la edad adulta. Curiosamente, la piel tiene "MEMORIA", por lo que estos episodios de daño temprano dejan "CICATRICES" en el ADN celular que pueden transformarse en lesiones cancerosas en la madurez del individuo.

Existen distintos tipos de cáncer de piel, siendo el MELANOMA MALIGNO la variante más grave y la que con más

frecuencia se ve en personas jóvenes.

La mejor noticia sobre el CÁNCER DE PIEL es que detectado precozmente, es CURABLE.

Por otra parte está tan fuertemente vinculado a los RUV, que su prevención es realmente posible y aún fácil de lograr.

FOTOPROTECCIÓN es el término que comprende las medidas que debemos tomar para evitar el daño solar, lo cual incide directamente en la prevención del CÁNCER DE PIEL.

¿Cómo fotoprotegernos?

- Evitando la exposición solar entre las 10 y las 17 horas, porque en este horario predominan los RUV más cancerígenos.
 - Recordando que los RUV atraviesan las nubes, por lo cual los días nublados o brumosos son igualmente riesgosos.
 - Los RUV se reflejan en superficies como la arena o el cemento, lo que implica que la "sombriilla veraniega" nos brinda protección solar insuficiente.
 - Los RUV también atraviesan el agua, por lo cual durante los baños de mar o piscina estamos altamente expuestos.
 - El uso de sombrero con ala, ropa holgada de color oscuro y anteojos con protección solar constituyen un "MUST" a la hora de bajar a la playa.
 - El uso de protectores solares en crema, gel o loción constituye un hábito saludable para toda la familia, no sólo para ir a la playa, sino para toda vez que se realicen actividades al aire libre.
 - Dado que el sol emite rayos ultravioletas A y B (RUVA y RUVB) un buen protector solar debe tener espectro de absorción para ambos tipos de radiaciones y ello debe especificarse en su envase. El factor de protección solar (FPS) se refiere a los RUVB que son los más cancerígenos
- Una buena protección se alcanza con un FPS 30.
- El protector debe aplicarse media hora antes de exponerse al sol y reaplicarse cada 2 horas. No debe confiarse en el término "WATERPROOF" siendo conveniente reponerlo luego del baño.

RECUERDE:

La FOTOPROTECCIÓN de los niños constituye la mejor medida de prevención del CÁNCER DE PIEL, ya que las insolaciones en la niñez aumentan el riesgo de cáncer de piel en la madurez.

La protección solar y las visitas a su dermatólogo lo ayudarán a evitar el CÁNCER DE PIEL.

¡Estos simples hábitos pueden salvar su vida y la de sus hijos!

¡Todos los cánceres de piel precozmente diagnosticados y tratados, son curables!

¡FELICES VACACIONES FOTOPROTEGIDAS!