

Quien más conocimientos tiene, menos riesgos corre



Verdades verdaderas para disfrutarlo mejor



Dra. Sonia Ramos
Coordinador de Dermatología de
CASMU IAMPP

Uruguay, situado en costa Atlántica del cono Sur, ofrece las mejores opciones para vacacionar en verano: clima moderadamente cálido con pocas lluvias. Una franja costera de más de 500 kilómetros con playas de arena dorada alternando con frondosos bosques y ríos calmos. Estas condiciones geográficas privilegiadas, hacen que nuestras vacaciones estivales sean plenamente disfrutables y se prolonguen ¡casi por tres meses! ¡Desde el punto de vista turístico vivimos en el paraíso!

Sin embargo, la contrapartida es que Uruguay es el país de Sudamérica en el que más ha aumentado en los últimos 50 años la incidencia del Melanoma Maligno, un cáncer de piel fuertemente vinculado al daño solar, que puede conducir a la muerte, si no se detecta y trata precozmente.

Esta lamentable posición estadística, se debe a multiplicidad

de factores, que pueden ser muy fácilmente comprendidos.

En primer lugar: las características raciales de nuestra población, que difiere francamente del resto de los países de América del Sur.

En Uruguay, a diferencia del resto de los países sudamericanos existe predominio de individuos de piel clara, descendientes de inmigrantes europeos que se instalaron en la primera mitad del siglo pasado. La población afro e indioamericana es escasa, situación contrastante con el resto de Sudamérica. Esto implica que la mayoría de nuestros habitantes carecen de pigmentación, la cual está dada por la MELANINA; una sustancia opaca que se ubica en la capa más profunda de la piel y constituye la primera línea de defensa contra el daño solar. Los individuos de piel oscura tienen una capa de melanina más gruesa y por lo tanto tienen una protección hasta 5 veces mayor contra los rayos solares que los individuos de piel clara.

Otro factor es el adelgazamiento de la capa de ozono en nuestra situación geográfica cercana a la Antártida. El ozono filtra un gran porcentaje de los rayos solares que se proyectan a la superficie terrestre. Su deterioro, popularmente llamado "agujero de ozono", permite la llegada a la tierra de mayor cantidad de radiación solar nociva.

Sin embargo, los expertos opinan, que estas condiciones naturales desfavorables no son suficientes para explicar el aumento vertiginoso del cáncer de piel en Uruguay.

Le otorgan mucha más responsabilidad, al cambio de hábi-

Uruguay es el país de Sudamérica en el que más ha aumentado en los últimos 50 años la incidencia del Melanoma Maligno, un cáncer de piel fuertemente vinculado al daño solar.



tos que ha ido desarrollando nuestra población a la hora de vacacionar. El “turismo rural”, el verano en el campo, bajo frondosos bosques fue progresivamente siendo reemplazado por el “turismo solar”. El interés por las playas, los deportes expuestos al sol, la vestimenta veraniega muy escueta, la moda de lucir piel bronceada, fue llevando a la exposición solar abusiva, hoy llamada FOTOEXPOSICIÓN.

Los factores raciales y la posición geográfica son factores no modificables a la hora de ponernos a salvo del cáncer de piel, pero en cambio, es posible incidir en los hábitos de exposición solar. Si lográramos tomar conciencia y cambiar hábitos los números serían otros.

El camino sugerido por los expertos es la FOTOEDUCACIÓN, teniendo en cuenta que ello no significa abolir la exposición solar, sino por el contrario disfrutar de la misma en forma responsable, evitando sus efectos nocivos para lograr que menos uruguayos presenten Melanoma Maligno.

La FOTOEDUCACIÓN consiste en un proceso que brinda los conocimientos necesarios para que la población incorpore en su vida diaria los hábitos de FOTOPROTECCIÓN necesarios para evitar el FOTODAÑO y la FOTOCARCINOGENÉISIS (cáncer producido por el sol)

La sombra brindada por los árboles (dependiendo del fo-

llaje), cuanto más espeso mejor, puede otorgar protección hasta del 50% de los rayos solares.

El fotodaño es un término muy amplio que se refiere a los efectos nocivos causados por la fotoexposición crónica. Se manifiesta por manchas castañas en las zonas expuestas: cara, dorso de manos, antebrazos. Las arrugas finas y gruesas forman parte del mismo fenómeno. Dan el aspecto de tener una edad mucho mayor que la cronológica, de ahí es que se le llama fotoenvejecimiento.

En la mujer, debido a los cambios hormonales del climaterio el aspecto “envejecido” se intensifica y el tabaquismo empeora aún más la situación.

Por lo tanto, incluir en nuestro diario vivir hábitos de fotoprotección ayudará a mejorar nuestro aspecto estético. Pero lo fundamental, es que nos pondrá a salvo de la carcinogénesis cutánea.

¿Qué implica la fotoprotección? Generalmente se asocia el término al uso de fotoprotectores solares. Sin embargo, esta es una interpretación muy simplista. El concepto es mucho más amplio, ya que en las últimas investigaciones se viene alertando que el uso aislado de fotoprotectores solares no disminuye la incidencia de CÁNCER DE PIEL. Se dice que por el contrario, estos productos otorgan una “Falsa Segu-



ridad” a los individuos, lo que favorece que se sobreexpongan a la radiación solar.

El uso de protectores solares se muestra como un recurso práctico, pero debe comprenderse que forma parte de un conjunto de conductas fotoprotectoras y no un recurso único.

Por ello se insiste en la FOTOEDUCACIÓN: conocimiento y puesta en práctica de múltiples medidas para disfrutar del sol evitando sus efectos nocivos.

Lo real e indiscutido es que el uso de fotoprotectores como medida exclusiva de protección contra el sol es absolutamente insuficiente si no se realizan otras medidas preventivas conjuntamente, que pasaremos a enumerar en orden de importancia.

1) El sol emite luz visible, radiaciones infrarrojas y radiaciones ultravioletas A y B (RUVB y RUVA). Estas dos últimas son las que pueden dañar nuestra piel. Entre las 10:00 y las 15:00 horas las RUVB tienen su máxima intensidad y atraviesan la capa de ozono en forma vertical, por lo cual su llegada a la superficie terrestre es máxima. Las RUVA se mantienen relativamente constantes durante todo el día. Si vivimos en una zona del planeta donde la capa de ozono ya está deteriorada, más RUV llegarán a la Tierra. En las horas del mediodía ya mencionadas son más frecuentes las quemaduras solares y las insolaciones debido a RUVB. Debe recordarse que estos accidentes, no son hechos puntuales en la vida de los individuos, sino que se convierten en un marcador de la posibilidad de tener melanoma maligno en el futuro. Las quemaduras solares en la infancia, adolescencia y juventud aumentan la probabilidad de tener melanoma maligno en la edad adulta. Los padres deben FOTOEDUCAR a sus hijos para protegerlos de un cáncer potencialmente mortal. Los días nublados exigen particular prudencia. Las nubes absorben los rayos infrarrojos del sol y por lo tanto disminuye

el calor que llega a la superficie de la tierra. Esto genera riesgo de sobreexposición pues los rayos ultravioletas sí atraviesan las nubes y producen quemaduras mientras el individuo desprevenido sigue expuesto ya que la sensación de calor disminuye.

2) La elección de lugares sombreados es fundamental. Las sombrillas de playa constituyen una protección muy pobre, ya que los rayos ultravioletas se reflejan en la superficie de la tierra, la arena y los pisos abaladosos que se convierten en una especie de espejo que reflejan los rayos y así la exposición solar impacta desde el cielo y desde el piso. En cambio la sombra brindada por los árboles dependiendo del follaje, cuanto más espeso mejor, puede otorgar protección hasta del 50% de los rayos solares.

3) Los sombreros y la vestimenta con protección ultravioleta son de gran importancia. Los sombreros deben ser de un material tupido que no deje pasar la luz a simple vista, si la luz visible pasa a través de su material, también pasarán los rayos ultravioletas. Un sombrero con un ala de 7.5 cm. permitirá proteger parcialmente desde la nariz hasta el mentón y el cuello, pero si el ala es más angosta solo protegerá la nariz. La indumentaria con factor de protección contra rayos ultravioletas (RUV) que comenzó a comercializarse en los últimos años resulta de gran ayuda. De todos modos, cubrirse con la vestimenta habitual también contribuye a la protección.

4) El uso de lentes de sol con protección certificada contra RUV debe ser incorporada como un hábito durante el verano ya que el ojo puede ser asiento de muchas lesiones solares cuya máxima expresión son las cataratas y ciertos tipos de melanoma maligno ocular.

5) Los cristales de los autos y ventanas dejan pasar los RUV. Los estudios han demostrado más lesiones producidas por el sol en hemicara externa de los conductores. Existen films que se pueden adherir en autos y ventanas de viviendas que pueden llegar a bloquear casi todos los RUV.

Luego de comprender la importancia de la incorporación de estas medidas a nuestros hábitos de vida, llega el momento de elegir un buen “protector solar”, que como ya hemos insistido es solamente una medida más de FOTOPROTECCIÓN. Más allá de su practicidad y de su enorme contribución, debemos “desmitificar” al protector solar como única o mejor medida para evitar las quemaduras solares en agudo y el CÁNCER DE PIEL a largo plazo.

La FOTOEDUCACIÓN también incluye los conocimientos necesarios a la hora de elegir un fotoprotector. La oferta comercial es amplia, pero lo real, es que no todos cumplen su pretendida acción fotoprotectora. Este año, en Estados Unidos, a raíz de denuncias del público consumidor, la FDA más de 400 marcas comerciales de fotoprotectores y comprobó que apenas el 30 % cumplían estrictamente con lo que estipulaban en su etiqueta.

¿Qué debe conocer el consumidor al momento de elegir un protector solar?

Debe leer detenidamente la etiqueta y ubicar la sigla FPS que significa Factor de Protección Solar. Actualmente se considera que es suficiente que el FPS sea de 30.

FPS más altos agregan poca diferencia en su capacidad fotoprotectora, una vez colocados en la piel, por lo que no vale la pena pagar un costo mayor por ellos. A modo de ejemplo: el FPS de 30 otorga 95% de protección y el FPS 60 otorga un 98 %.

Debe advertirse que el FPS se refiere únicamente a la protección contra rayos ultravioletas B (RUVB). Como ya explicamos al inicio del artículo el sol emite rayos ultravioletas B y A, por lo tanto un buen fotoprotector debe tener aclarado

lector solar. Colocarlo entre 30 y 15 minutos antes de la exposición mejora su acción.

¿Cuánto poner?

Proteger todo el cuerpo insume al menos 2 cucharadas soperas del producto. Esto es aproximadamente 30 mililitros. Si tenemos en cuenta que la mayoría de los protectores contienen 200 ml, es muy probable que la mayoría de la gente, esté colocándose menos cantidad y de allí que la aplicación no sea tan eficiente. Por este motivo, algunos autores recomiendan colocar 2 manos del producto para mejorar la protección. Si se está a la intemperie, se debe recolocar cada 2 horas, ya que la sudoración barre el producto rápidamente. El secado con toalla arrastra 85 % del protector. Otra advertencia, es no tener plena confianza de que el protector sea "resistente al agua", mejor recolocarlo al luego del baño.



en su etiqueta que ofrece también protección para los rayos ultravioletas A (RUVA). Los productos con mayor respaldo científico, incluso especifican el grado de protección contra RUVA. En estos casos, lo ideal es que la protección para los RUVA sea un tercio o la mitad del FPS. Esta nueva fórmula de rotular los protectores solares, no es un detalle menor. Algunos protectores solares, ciertamente arraigados en el comercio, que se caracterizan por nombres de fantasía y/o no están respaldados por laboratorios médicos, solo tienen en su fórmula protección contra RUVB. El desconocimiento del consumidor, puede tener consecuencias para su salud.

El FPS que figura en la etiqueta de estos productos puede ser alto, pero como no filtran los RUVA, no protegen del riesgo de quemaduras solares ni de la carcinogénesis que hoy sabemos también es ocasionada por los RUVA.

También corresponde instruir sobre el correcto uso del pro-

Otra pregunta frecuente se refiere a la fotoprotección de los bebés y niños pequeños. Antes de los 6 meses, no corresponde colocar protector solar. Luego de esa edad y hasta los 3 años, deben elegirse protectores solares especialmente formulados para niños pequeños, que contengan óxido de zinc y/o bióxido de titanio que fácilmente se reconocen por dejar una capa blanquecina que frena físicamente los rayos solares. No se recomiendan los protectores que contengan productos químicos para absorber las radiaciones solares, pues estas fórmulas pueden ser tóxicas para un niño pequeño. Tampoco se recomienda para estos niños los protectores asociados con repelentes, por su eventual toxicidad.

Por todo lo expresado, la clave para un verano placentero y saludable, es estar fotoeducado, porque quien más conocimientos tiene, menos riesgos corre.