



# EL SOL

## ¿nuestro enemigo?

Cómo evitar que las radiaciones solares sean nocivas para nuestro organismo.

### Entrevista a: Dra. Sonia Ramos

Ex Prof. Adjunta de Clínica Dermatológica  
Coordinador de Dermatología CASMU IAMPP



“Cada uno de nosotros puede optar por incluir en sus hábitos desde medidas simples y naturales como correr por el bosque, en lugar del asfalto, incluir en su indumentaria prácticos sombreros o ropa deportiva que en su etiqueta luce claramente el Factor de Protección Solar. También es importante tener en cuenta que, por nuestra ubicación geográfica cercana a la Antártida, tal vez todos nosotros deberíamos incorporar el uso en cara y zonas de piel expuesta cremas protectoras solares. De estas y otras cosas más conversamos con la Dra. Sonia Ramos, coordinadora de dermatología CASMU IAMPP”.

- *Doctora, ¿qué se entiende por fotoprotección?*

- “FOTOPROTECCION engloba a todas las estrategias que el ser humano puede adoptar para evitar que las radiaciones solares sean nocivas para su organismo.

Es un término tan amplio que comprende desde protegerse debajo de la sombra de un árbol, una sombrilla, colocarse sombreros con viseras adecuadas, cremas protectoras, hasta medidas modernas más sofisticadas como usar vestimenta que contiene fibras con factores de protección solar o colocar en automóviles cristales barrera para las radiaciones ultravioletas.

Por lo tanto, ya se han ingeniado y aún vienen más, soluciones para que las personas puedan evitar la parte nociva del Sol, sin dejar de disfrutar de la vida al aire libre, como obviamente todos deseamos en el momento de nuestras vacaciones. Estas medidas más útiles aún resultan cuando se trata de personas que por sus actividades laborales deben permanecer a la intemperie muchos años de su vida.

Cada uno de nosotros puede optar por incluir en sus hábitos desde medidas simples y naturales como correr por el bosque, en lugar del asfalto, incluir en su indumentaria prácticos sombreros o ropa deportiva que en su etiqueta luce claramente el Factor de Protección Solar.

Hay que entender y considerar que por nuestra ubicación geográfica cercana a la Antártida, tal vez todos nosotros deberíamos incorporar el uso en cara y zonas de piel expuesta cremas protectoras solares”.

- *Sabemos que el sol es fundamental para la vida y tiene efectos positivos sobre el organismo, pero por otra parte, las radiaciones ultravioletas, especialmente la radiación ultravioleta A y B (UVA y UVB, respectivamente) tienen también efectos negativos. ¿Cuáles son esos efectos dañinos?*

- “No es posible imaginar nuestra existencia sin LUZ SOLAR. Ocurre que la luz solar está compuesta por una mezcla de radiaciones que son imprescindibles para la vida humana: la LUZ VISIBLE nos la da el SOL. Los RAYOS INFRARROJOS nos dan calor.

Sin embargo, los RAYOS ULTRAVIOLETAS mantienen una relación ambigua con el ser humano. Por un lado, fortifican nuestro sistema óseo como se observó desde la antigüedad, sin embargo para evitar el Raquitismo y la Osteoporosis, son suficientes pocos minutos semanales de exposición de cara y/o antebrazos, lo cual significa que todos logramos una buena síntesis de Vitamina D con solo algunas cortas caminatas a la intemperie, que seguramente realizamos en nuestras actividades diarias. Por otro lado, si ello no fuera suficiente, el médico tratante puede controlar en sangre los tenores de esta vitamina e indicar tomar suplementos por boca en las personas que lo requieran.

También mucho se habla, sobre los efectos psicológicos positivos del SOL, ya que mucha gente dice que el Sol la energiza, de hecho existe y se estudia la Depresión Invernal que se atribuye a la falta de Sol. Hay investigaciones que comprueban que la Radiación Solar estimula la generación de endorfinas en el cerebro de algunos individuos, lo cual explicaría estas observaciones.



Sin embargo, las RADIACIONES ULTRAVIOLETAS deben ser tomadas con cautela a luz de los conocimientos actuales que las implican como generadoras de CÁNCERES DE PIEL.

La gran mayoría de los cánceres de piel, incluyendo el MELANOMA MALIGNO que es un cáncer potencialmente mortal, está vinculado a la exposición abusiva de las Radiaciones Ultravioletas. Los estudios demuestran que la piel tiene memoria y que las exposiciones solares abusivas de la niñez, adolescencia y juventud, pueden ocasionar cáncer de piel en la madurez, aunque la persona haya dejado de exponerse al sol en la etapa intermedia de su vida.

Este es un llamado tremendo a la responsabilidad de los padres y adultos responsables del cuidado de los niños. Cada insolación que se tenga en la niñez, no será un hecho aislado, aumentará los riesgos de ese niño para desarrollar cáncer de piel cuando sea un adulto.

Otro efecto nocivo del Sol, es el FOTOENVEJECIMIENTO. El sol nos envejece mucho más que la cronología. Lucen mucho más envejecidas las personas que se exponen al sol con fines recreativos o motivos laborales que las que no se exponen al sol.

Eso es fácilmente constatable y por ello aumenta estrepitosamente el consumo de cremas ANTI AGE (anti edad). Sin embargo, a la luz de los conocimientos actuales, no hay dudas de que las arrugas, las manchas faciales, la piel engrosada y amarillenta, son consecuencia de la exposición solar. A igual edad e igual tipo de piel, una persona que se ha expuesto al sol en forma crónica, lucirá aproximadamente 10 años más envejecido que la persona no expuesta abusivamente.



Por lo tanto, parecería más lógico que antes de explorar por las cremas “Anti-edad” pensáramos en el beneficio que otorgarían, además de no fotoexponernos en demasía, la incorporación de protectores solares en nuestros hábitos de cuidado estético, al menos en la zona facial y el cuello, que son las zonas más impactadas por los rayos solares en el diario vivir”.

- ¿Qué protector solar debemos elegir?

- “Siempre debemos leer cuidadosamente el rótulo del producto. Lo primero es buscar los que están respaldados por laboratorios conocidos en el medio comercial en que vivimos y sabemos, o en aquellos laboratorios que producen otros cosmecéuticos o medicamentos de buena calidad. Debemos evitar los nombres de fantasía, que hacen alusión a la playa, el mar, etc, o tienen rótulos muy coloridos, lo cual implica que apuntan más al marketing que al producto médico.

Debe leerse claramente el Factor de Protección Solar, que figura como sigla FPS. Este FPS PARA SER EFECTIVO DEBE SER MAYOR DE 30 para Radiaciones Ultravioletas B. Como hoy se sabe que las Radiaciones Ultravioletas A, también son nocivas, un buen protector también debe indicar que tiene protección contra los Ultravioletas A. Finalmente, vigilar la fecha de vencimiento. No debemos confiar en los rótulos WATER PROOF o RESISTENTES AL AGUA, lo prudente es reaplicarlo luego del baño en el mar o piscina y luego reaplicarlo cada 3 o 4 horas, pues el sudor, el ejercicio, et.c, lo desgastan”.

- *¿Todos requerimos los mismos cuidados, independientemente del color de nuestra piel, nuestros antecedentes, nuestra edad?*

- “Bueno, eso hay que verlo y en detalle, ya que existen variantes, por ejemplo, las personas pelirrojas o con ojos claros o los que tienen antecedentes de familiares que han tenido cáncer de piel o ellos mismos lo han padecido, deben extremar estos cuidados, pues el cáncer de piel es hereditario.

Los niños son un capítulo aparte, siendo sus adultos responsables los que deben mostrar firmeza frente a la exposición solar que debe ser muy controlada y protegida, sobre todo por sombreros y vestimenta y el respeto del horario en el cual no deben exponerse al sol”

---

Podemos ir a la playa, disfrutar y esparcirnos, pero debemos llevar reloj para regresar a la casa antes de las 11 horas, almorzar, descansar y retornar luego de las 16 horas, para entonces sí quedarnos hasta la puesta del sol, que es un bonito espectáculo al finalizar la jornada de playa.

Les cuento, además, que antes de iniciar la temporada playera, leerán mis consejos y si los cumplen: tendrán un verano radiante.

FELICES VACACIONES.