

Diciembre 2011

EI SOL Y LA PIEL: RELACIONES PELIGROSAS

El sol es indispensable para la existencia de la vida sobre la tierra. Sin embargo la exposición prolongada al sol puede ser perjudicial para su piel. En los últimos años se ha observado un aumento alarmante de nuevos casos de neoplasias de piel, de cada 3 nuevos cánceres diagnosticados es un cáncer de piel, según datos de la Sociedad Argentina de Dermatología. Entre otras causas se supone que este aumento, se debe a la existencia del agujero de ozono persistente en el sur argentino principalmente, que permite que los rayos pasen y dañen la piel con mayor intensidad y a la costumbre de tomar sol para broncearse.

QUE DAÑOS PUEDE PRODUCIR EL SOL

La luz del sol puede causar efectos inmediatos como la quemadura de piel que puede variar desde el enrojecimiento hasta la formación de ampollas. De mayor preocupación, sin embargo, son los efectos que puede producir la exposición crónica al sol, ya que el efecto de las radiaciones se va acumulando año tras año de manera irreversible. Estos efectos son: envejecimiento prematuro de la piel (pecas color amarillento, asperezas, venitas visibles, manchas oscuras y arrugas), afección precancerosa como la queratosis solar y el propio cáncer de piel.

CUALES SON LOS CANCERES DE PIEL

Hay tres tipos fundamentales de cáncer de piel: carcinoma basocelular, carcinoma espinocelular y melanoma.

Los dos primeros son más frecuentes (95%), se presentan por lo general luego de los 60 años y son debidos fundamentalmente a la exposición solar crónica. Se presentan en cabeza, cuello, cara y extremidades en más del 80% de los casos. Tratados oportunamente son curables. El melanoma aunque menos frecuente (5%) es más peligroso y agresivo. Se presenta a edades más tempranas de la vida y causa más muertes que los otros tipos de cáncer de piel. Por esto es fundamental el diagnóstico y tratamiento temprano.

QUE PUEDE HACER PARA CUIDARSE

Hay dos pilares fundamentales a considerar: 1- el autoexamen de piel para conocerse los lunares existentes y vigilar la aparición de nuevas manchas, y 2- la protección del sol para prevenir los efectos de la radiación ultravioleta sobre los lunares y el resto de la piel.

Realizar periódicamente el autoexamen de la piel, es una manera práctica de ayudarse, observando cuidadosamente frente a un espejo todo el cuerpo,

incluyendo aquellas zonas de difícil observación. En presencia de un lunar o una mancha pigmentada es útil seguir la regla del ABCD vigilando:

- a- Asimetría: cuando las mitades de un lunar difieren entre sí.
- b- Bordes: cuando son irregulares e imprecisos
- c- Color: cuando hay cambios de color entre diferentes zonas del lunar.
- d- Diámetro: cuando es mayor de 6 mm ó aumenta rápido de tamaño.

Cuando usted note alguno de estos cambios, o cuando un lunar pica, duele, sangra o se ulcera, acuda a su médico para que lo revise.

COMO CUIDARSE DEL SOL

Hay algunas reglas que usted debe conocer para prevenir el cáncer de piel.

- 1- No exponerse al sol entre las 11.00 y 16.00 hs horario en que el sol es más intenso. Trate de planificar su actividad al aire libre para antes o después de dichas horas.
- 2- Cuando no pueda evitar estar al sol durante estas horas use sombrero, anteojos y protector solar.
- 3- Aplicarse crema con filtro solar con frecuencia y en abundancia, media hora antes de exponerse al sol (independientemente de la hora en que lo haga) y repetirlo cada dos horas o después de nadar, bañarse o transpirar mucho.
- 4- Utilizar la pantalla solar también en días nublados, ya que los rayos solares dañan tanto la piel como en los días soleados.
- 5- Utilizar filtros solares en la montaña es indispensable, ya que en las grandes alturas hay menos atmósfera para absorber la radiación solar y el riesgo de quemadura es mayor.
- 6- Cuídese de las superficies reflectoras. La arena, nieve, hielo, cemento y agua pueden reflejar más de la mitad de los rayos solares sobre la piel.
- 7- Evite el bronceado por medio de camas solares ó lámparas. La luz de éstos también provoca quemadura solar, envejecimiento prematuro de la piel y aumenta el riesgo de cáncer de piel.
- 8- Si está tomando alguna medicación consulte con su médico, ya que ciertos medicamentos producen erupciones y quemaduras con la exposición al sol
- 9- Cuide a sus hijos del sol ya que la piel de los niños es más sensible. El daño solar ocurre con cada exposición no protegida y se acumula a lo largo de toda la vida. No se debe exponer en forma directa a los niños menores de un año.
Comience a aplicarles protector solar a partir de los seis meses y enséñeles como cuidarse.

QUE SON LOS FILTROS SOLARES

Los filtros solares (o pantallas solares) son sustancias químicas que impiden que determinados rayos solares alcancen la piel. Cada tipo de piel necesita diferente protección por lo cual debe consultarse con el médico el tipo de producto necesario para cada caso.

Cada producto tiene un número. El FPS (factor de protección solar) que le da una idea aproximada de cuanto tiempo puede estar al sol sin quemarse multiplicando el número de FPS por 15 minutos. Normalmente se recomienda utilizar un protector solar de amplio espectro (UVB - UVA), FPS 30 ó más Se debe aplicar media hora antes de exponerse al sol y repetirlo cada dos horas

Es importante conocer que los filtros, aunque reducen mucho los riesgos, no nos protegen totalmente de los efectos del sol.

OTROS PRODUCTOS PARA EL SOL

Los aceites para niños o minerales (con o sin yodo), cremas o lociones lubricantes, manteca de cacao, aceite de coco, no brindan protección contra las quemaduras solares. Su única virtud es que minimizan la resecaión de la piel. Otro tipo de productos se usan para bronceado artificial, sin necesidad de exposición al sol. Estos no proveen protección contra las quemaduras solares a menos que incluyan un protector solar en su fórmula.