



CONCIENCIACIÓN SOBRE EL SOL

PROTECCIÓN SOLAR Y DAÑO POR RAYOS ULTRAVIOLETA



Pasar un buen rato en el sol mientras se adquiere vitamina D tiene beneficios para la salud, sin embargo pasar demasiado tiempo al sol puede ser dañino. Los rayos ultravioleta pueden causar daños en los ojos y la piel, envejecimiento prematuro y pueden aumentar el riesgo de cáncer de piel.

Más del 90% del cáncer de piel está causado por la exposición al sol. La incidencia de los cánceres de piel melanoma y no melanoma ha aumentado en los últimos veinte años, con aproximadamente 3 millones de cánceres no melanoma y 132.000 cánceres melanoma en todo el mundo cada año.

Este mes nos centramos en la concienciación sobre el sol, destacamos los riesgos de la sobreexposición al sol y damos algunos consejos para disfrutar del sol de forma segura.

QUÉ ES LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA

La radiación ultravioleta (UV) del sol puede dañar la piel en 15 minutos. Hay dos tipos de radiación UV que pueden ser dañinos, la radiación ultravioleta A de onda larga (UVA) y la radiación ultravioleta B de onda corta (UVB).

Los rayos **UVB** son la principal causa de quemaduras solares, dañando las capas epidérmicas de la piel. Contienen más energía que los rayos UVA y se cree que causan la mayoría de los cánceres de piel.

Los rayos **UVB** penetran en la piel más profundamente que los rayos UVA, y se asocian a las arrugas y el envejecimiento.

Un tercer tipo de radiación UV, los rayos ultravioleta C de onda corta o UVC, no puede atravesar la capa de ozono de nuestra atmósfera.

La fuerza de los rayos UV cuando alcanzan la superficie de la tierra depende de los siguientes factores:

Hora del día: Los rayos UV son generalmente más intensos entre las 10:00 y las 16:00, aunque esto puede diferir dependiendo de en qué parte del mundo se encuentre.

Estación: Los rayos UV son más fuertes durante la primavera y el verano. Cuanto más cerca del ecuador, los rayos pueden ser más intensos durante el año.

Altitud: A mayor altitud más rayos UV alcanzan la superficie de la tierra.

Re lejos en la superficie: Los rayos UV se reflejan en el agua, la arena y la nieve, aumentando la exposición.



¿SABÍA QUE...?

La exposición a la radiación UV es la principal causa del cáncer de piel.

El índice UV

El índice UV mide el nivel de radiación UV que se espera que alcance la superficie de la tierra un día en concreto. Cuando el índice UV es 3 o más, la radiación UV es lo suficientemente intensa para causar quemaduras solares y dañar la piel.

Es una práctica recomendable consultar el índice UV en su ubicación, antes de salir al sol. La predicción del índice UV está disponible en las páginas web meteorológicas locales.



¿SABÍA QUE...?

Un índice UV más alto significa un mayor riesgo de daño en la piel.

Es importante recordar que incluso cuando el cielo está nublado o cubierto los rayos UV pueden alcanzar la superficie de la tierra y dañar la piel sin protección.

EL SOL Y EL CÁNCER DE PIEL

La sobreexposición a la radiación UV del sol puede dañar las células de la piel, si el cuerpo no puede reparar este daño las células pueden hacerse cancerosas.

Hay tres tipos principales de cáncer de piel:

Basalioma o carcinoma de células basales: la forma más común de cáncer de piel. Puede aparecer como un bulto brillante o nódulo en la piel, en cualquier parte del cuerpo. Es más común en áreas expuestas al sol.

Carcinoma de células escamosas: puede aparecer como manchas rojas escamosas, llagas abiertas o bultos con una depresión central, con costra o sangrantes.

Melanoma: el cáncer de piel menos común, pero puede ser el más grave. Ocurre cuando las células que producen el pigmento, llamadas melanocitos, mutan y se hacen cancerosas.

Los cánceres de piel melanoma y no melanoma pueden extenderse por todo el cuerpo, si un tumor se desarrolla en un vaso sanguíneo o linfático.

La detección temprana es clave para un resultado positivo con algunos cánceres de piel, por lo que supervisar regularmente la piel y los lunares para observar cambios es muy importante. Debe buscarse atención médica inmediatamente si se identifica alguna irregularidad.

LA GUÍA ABCD PARA LOS LUNARES

Los lunares son lesiones de la piel que son normalmente marrones o negras y pueden aparecer en cualquier parte.

Pueden ser lisas o abultadas y tienden a ser simétricas con bordes suaves. Muchas personas tienen lunares en su piel y normalmente no son peligrosos, sin embargo pueden hacerse cancerosos. Como parte de una rutina de supervisión de lunares, la **guía ABCDE** puede ayudar a identificar anomalías

Asimetría

Un lunar normal debería ser simétrico, un lunar asimétrico puede ser una indicación de anomalía.

Borde

Un lunar normal generalmente tiene los bordes suaves, un lunar anormal a menudo tiene bordes irregulares.

Color

Un lunar normal tiene generalmente un color uniforme, un lunar anormal puede tener un color irregular.

Diámetro

Un lunar normal generalmente tiene un diámetro inferior a 6 mm.

Evolución

Si el lunar está cambiando de tamaño, forma o color o sangra o pica, puede ser una señal de un lunar canceroso.

Realice un autoexamen de piel cada mes para hacer un seguimiento de sus lunares de modo que pueda identificar rápidamente cualquier cambio o motivo de inquietud.



¿SABÍA QUE...?

Sufrir una quemadura solar cada dos años puede triplicar la probabilidad de desarrollar cáncer de piel.

La regla de la sombra

Cuando nos exponemos al sol y no conocemos el índice UV, la **regla de la sombra** es un método sencillo para determinar la gravedad de los rayos UV. Mire a su sombra, si es más corta que su estatura los rayos UV son intensos y el riesgo de quemadura es mayor.



¿SABÍA QUE...?

Los rayos UV del sol pueden dañar su piel en tan sólo 15 minutos.

Es importante visitar un médico o dermatólogo inmediatamente si detecta algún cambio en sus lunares.

QUEMADURA SOLAR

Algunas personas son menos tolerantes al sol intenso y están en mayor riesgo de quemadura solar que otras. La piel no necesita tener ampollas ni pelarse para que se haya producido una quemadura solar, una vez que la piel se vuelve rosa o roja en el sol, está dañada. Las personas con la piel más oscura se queman con más dificultad, su piel puede irritarse o picar cuando sufren una quemadura solar.

Es importante que cada persona conozca la sensibilidad de su piel a la exposición solar, sepa lo que es normal para ellos y puedan tomar las medidas de protección necesarias cuando se expongan al sol.

Debería tener especial cuidado con el sol si cumple alguna de estas condiciones:

Tiene el pelo rubio o claro	Se quema con más frecuencia que se broncea
Tiene la piel clara	Tiene antecedentes de cáncer de piel
Tiene muchos lunares o pecas	No está acostumbrado al sol intenso

DISFRUTAR DEL SOL DE FORMA SEGURA

Independientemente de lo sensible al sol que sea la piel de una persona, siempre es mejor limitar la exposición durante los periodos en los que los rayos UV son más intensos. Sin embargo, mientras se pasa tiempo al sol, una combinación de sombra, ropa y protector solar pueden ayudar a protegerse de la exposición al sol.

Sombra

Pasar tiempo a la sombra es una de las mejores maneras de proteger la piel de los rayos UV. Tanto en el campo o un jardín como en la playa, hay muchas fuentes de sombra:

- Árboles
- Sombrillas
- Toldos
- Verandas o porches

Recuerde que los rayos UV pueden penetrar en algunos tejidos.

Ropa

Mantener la piel cubierta es una forma muy efectiva de prevenir el daño por exposición al sol.

Elija ropa que reúna las siguientes características:

- Cubre los brazos y las piernas
- Es oscura
- Es suelta
- Tiene el tejido bien entrelazado

Sombreros

Asegúrese siempre de tener la cabeza cubierta, los sombreros con ala son particularmente buenos para cubrir la cabeza y la cara. Un sombrero oscuro ofrece mayor protección UV. Recuerde siempre que llevar un sombrero protege sus orejas, las puntas de las orejas son muy propensas a quemarse.

Gafas de sol

Las gafas de sol protegen sus ojos y la piel alrededor de éstos de los rayos UV. Elija gafas de sol que bloqueen los rayos UVA y UVB y le cubran el lateral.

Protector solar

Las cremas de protección solar impiden que los rayos UV alcancen la piel, sin embargo ningún protector solar bloquea los rayos UV completamente.

El factor de protección solar (FPS) mide la capacidad de un protector de impedir que los rayos UVB dañen la piel, el FPS no mide la protección de los rayos UVA dañinos.

El número FPS se refiere al nivel de protección ofrecido, 2 es el más bajo y 50+ el más alto. El número calcula cuánto tiempo puede permanecer una persona al sol antes de quemarse, teóricamente si la piel desprotegida tarda 20 minutos en quemarse, usar un protector con FPS 15 protege 15 veces más tiempo.

A menudo se indica la capacidad de un protector solar de proteger contra los rayos UVA indicando de una a cinco estrellas, siendo una la más baja y cinco la más alta.

Los protectores solares que están etiquetados como de **amplio espectro** ofrecen protección tanto UVA como UVB.



¿SABÍA QUE...?

Las nubes y la polución no protegen de los rayos UV del sol.

Consejos sobre el protector solar

- Aplicar 30 minutos antes de la exposición al sol
- Reaplicar al menos cada dos horas
- Cubrir todos los lunares y pecas
- Reaplicar inmediatamente después de nadar y secarse con la toalla
- Nunca usar el protector con el fin de pasar más tiempo al sol
- Comprobar la fecha de caducidad del protector, muchos protectores la tienen



¿SABÍA QUE...?

El agua refleja hasta un 85% de los rayos dañinos del sol.

LOS PELIGROS DE LA DESHIDRATACIÓN

El riesgo de deshidratación aumenta con la exposición al sol. La sed no siempre es un indicador fiable de la necesidad de agua del cuerpo. De hecho muchas personas, especialmente los ancianos, no sienten sed hasta que ya se han deshidratado. Cuando pase tiempo al sol, es muy importante reconocer las señales de la deshidratación.

Sed extrema	Sequedad de boca
Bajo volumen de orina	Fatiga
Orinar con menos frecuencia	Dolor de cabeza
La orina es marrón oscuro	Mareo

Si está en riesgo de deshidratación, no espere hasta notar los síntomas para ponerle remedio. Prevenga la deshidratación activamente bebiendo mucha agua.



¿SABÍA QUE...?

Hay que dejar secar el protector solar 30 minutos antes de exponerse al sol



LA COBERTURA DE SU SEGURO INTERNACIONAL DE SALUD

Las personas que pasan tiempo al sol cuando es más intenso, tienen un mayor riesgo de cáncer de piel y deberían tomar las precauciones necesarias para proteger su piel del daño. Procure estar apartado del sol cuando es más intenso, pase tiempo a la sombra, cúbrase con la ropa adecuada y aplíquese generosamente un protector solar de amplio espectro de al menos 15 FPS.

Sufrir una quemadura solar no significa que vaya a desarrollar cáncer de piel. Pero sí significa que ha dañado su piel, que ha aumentado su riesgo y que debe tener más cuidado en el futuro para prevenir un empeoramiento del daño.

Intente llevar un equilibrio entre protegerse del daño UV y absorber vitamina D y disfrutar de todo lo que un día soleado puede ofrecer.

Si está preocupado por algún lunar o lesión o nota alguna irregularidad o anomalía en su piel, hable con el médico. En Allianz Care nuestros planes principales cubren tratamiento oncológico en hospitalización, hospital de día y ambulatorio.

Dra. Ulrike Sucher, directora médica de Allianz Partners.