

Cómo cuidarse de los rayos solares

Sol de Verano

Cada tres casos de cáncer detectados en el mundo uno es de piel, y una de las mayores causas de esta enfermedad es la elevada incidencia de los rayos solares.

Comienza la época del año en la que nos preparamos para tomar un descanso y gozar de las bondades del verano que nos aporta la posibilidad de desarrollar actividades al aire libre, ya sea junto a nuestras familias o con amigos. El contacto con la naturaleza nos ayuda a liberar las tensiones acumuladas durante el año, y así recuperarnos de las obligaciones y las largas horas encerrados en las oficinas. Es cierto, el sol recarga nuestra energía y nos llena de una incomparable sensación de bienestar, pero para poder disfrutar sin problemas, desde el Programa de Gestión Pro Activa de AMEBPBA queremos aportar importantes consejos preventivos para gozar sin temor a provocarnos quemaduras de piel o daños mucho mayores en nuestro cuerpo.

Los profesionales afirman que cada tres casos de cáncer detectados en el mundo uno es de piel, y una de las mayores causas de esta enfermedad es la elevada incidencia de los rayos solares. Con la marcada disminución de la capa de ozono, cada año los niveles de radiación ultravioleta (UV) que llegan a nuestro planeta aumentan significativamente, por lo que cuidarse de la exposición solar es un tema de suma importancia. Pero, de acuerdo a recientes investigaciones, los UV no son los únicos con mala reputación, existen otros cómplices que también participan en provocarnos daño y que hasta ahora pasaban casi inadvertidos. Estos son los llamados rayos infrarrojos (IR) que causan el incremento de arrugas y aumentan los efectos provocados por los UV.

El cáncer de piel es una afección maligna

producida por la división y crecimiento descontrolado de las células, con capacidad para invadir los tejidos y estructuras sanas de los diferentes órganos.

Las estadísticas mundiales referidas a la detección de esta enfermedad indican que la cantidad de personas afectadas por esta dolencia aumentó entre un 3 y un 8 % entre los jóvenes. Los especialistas encargados de la coordinación de la Campaña de Prevención de Cáncer de Piel que todos los años realiza de forma gratuita la Sociedad Argentina de Dermatología (SAD) señalan que, si bien es cierto que debe existir una predisposición genética, influyen mucho las prolongadas horas bajo el sol.

Aunque mucho se ha escrito, no siempre se conoce que existen varios tipos de manifestaciones, entre las que se presentan frecuentemente los melanomas y los carcinomas cutáneos. En ambos casos, el principal factor de riesgo implicado en su aparición son las radiaciones solares. Éstas son capaces de producir mutaciones en el material genético (ADN) de las células que componen la epidermis, e impedir su reparación, iniciándose así el proceso de la carcinogénesis o formación del cáncer.

Quiénes deben cuidarse más

Los profesionales aseguran que los individuos con mayor predisposición a padecer estos trastornos son:

- Las personas de piel y ojos claros.
- Quienes se exponen en forma prolongada.
- Los que durante la infancia han tenido episodios de quemaduras solares.



Consejos que no pasan de moda

- Antes de exponerse al sol colóquese protector con factor 30 como mínimo.
- Utilice sombrero o gorro.
- Use ropa clara y cubra la mayor parte del cuerpo.
- Tome abundante líquido.
- En los horarios de mayor radiación no tome sol.
- Use lentes de sol para proteger los ojos de los rayos UV.

Sr. Afiliado recuerde que para consultar médicos especialistas en el cuidado de la piel puede recurrir al Servicio de Dermatología de la Clínica AMEBPBA, o comunicándose con el Centro de Atención Telefónica al Afiliado (0810-122-6888) para recibir información de profesionales adheridos cercanos a su lugar de residencia.

- Aquellos que poseen antecedentes personales o familiares directos con cáncer de piel.
- Las personas que poseen una piel con grandes cantidades de lunares y pecas.

A pesar de que se recomienda un mayor cuidado en las personas de pieles claras, esto no quiere decir que las personas con pieles más morenas puedan prescindir de las medidas preventivas. Solamente significa que las primeras tienen un más bajo nivel de defensas contra la radiación.

Prevención y cuidados

Los médicos dermatólogos que brindan información en la Campaña de la SAD afirman que debido a que se estima que durante los primeros dieciocho años de vida, un individuo está expuesto al 80% de la radiación solar que recibirá durante toda su existencia, el cuidado debe comenzar a muy temprana edad y continuar durante toda la vida. La protección solar en la infancia es una manera de prevenir el cáncer de piel en la adultez.

Para ello, es indispensable poner en práctica medidas de prevención a la hora de

tomar sol, ya que es la mejor forma de proteger la salud de la piel.

- Es necesario saber que entre las 11.30 y las 16.00 horas no hay que exponerse al sol y se recomienda buscar un lugar con sombra para desarrollar cualquier actividad al aire libre.

• Los médicos aconsejan firmemente que la piel debe cuidarse con mayor atención en los primeros años de vida. Además, agregan que antes del año los bebés no deben estar al sol.

• Si la persona tiene una piel muy blanca lo ideal es un factor de protección de más de 40. En el caso de las pieles con mayor pigmentación pueden usar un factor un poco menor, pero en todos los casos se debe utilizar una buena crema o loción con factor no menor a 30. De todos modos, **es aconsejable que sea el dermatólogo quien determine el filtro adecuado** para cada tipo de piel.

- La aplicación de los protectores debe hacerse en forma pareja en todo el cuerpo, y realizarse 30 minutos antes de ponerse al sol, asegurándose de cubrir totalmente la superficie a proteger.

- Es importante no olvidarse de zonas delicadas como el cuello, las orejas, los empeines, etc. Además, hay que volver a aplicarlo cada dos horas o después de haber estado en el agua por un tiempo prolongado.

Cuidarse no impide disfrutar

Es de destacar el papel que desempeña la luz solar en la prevención de ciertas avitaminosis (falta o disminución de vitaminas), dado que las radiaciones solares en exposiciones cortas y con la protección adecuada favorecen la producción de vitamina D, necesaria para metabolizar el calcio de nuestro cuerpo. Además favorece la circulación sanguínea y mejora el desarrollo de algunas enfermedades de la piel, también ayuda a combatir los ácaros, esos arácnidos microscópicos que viven como parásitos del hombre, plantas y animales. Por otro lado proporciona luz y calor a la tierra y provee de energía a todos los animales y vegetales. Sin el sol no podría haber vida en nuestro planeta.

Gestión Pro Activa de la Salud
Orientación y Difusión

