

El sol, amigo y enemigo

Aunque el sol sea beneficioso para las personas, es preciso protegerse de las radiaciones ultravioletas para evitar futuras lesiones que pueden llegar a ser graves

El sol presenta muchos beneficios para las personas: nos da calor, mejora el estado de ánimo y hace posible que podamos fabricar la vitamina D tan necesaria para nuestros huesos.

Sin embargo las radiaciones ultravioletas del sol son perjudiciales para nuestra piel y por este motivo es preciso protegerse, especialmente teniendo en cuenta que el aumento de la esperanza de vida, la práctica cada vez más frecuente de actividades de ocio y deporte al aire libre y la depleción de la capa de ozono hacen que la exposición sea cada vez mayor.

¿Por qué debemos protegernos del sol?

El sol es el principal responsable de que en los últimos 15 años la incidencia del cáncer de piel se haya triplicado. Además puede provocar quemaduras solares y el descenso de las defensas naturales de nuestra piel (lo que explica que los herpes labiales o las pupas aparezcan tras la exposición solar). El sol es el principal responsable del envejecimiento prematuro de la piel, de forma que con frecuencia nos arruga más el sol que los años.

Por esto es importante que nos protejamos del sol y que, sobre todo, protejamos a los niños. Los efectos del sol sobre la piel son acumulativos y la piel tiene memoria del sol que ha recibido durante la infancia. El 80% de la exposición solar que recibimos durante toda la vida tiene lugar durante los primeros 18 años.

Se ha demostrado que las personas que han sufrido alguna quemadura solar en la infancia tienen



el doble de riesgo de tener un melanoma que aquellas personas que nunca que se han quemado; y, si las quemaduras solares han sido múltiples, el riesgo se multiplica.

¿Qué es lo que nos perjudica de la radiación solar?

La radiación ultravioleta. Existen tres tipos de radiación ultravioleta (UV) según su longitud de onda: UVC (longitud corta); UVB (longitud media) y UVA (longitud larga). La radiación UVC prácticamente no nos alcanza, porque queda filtrada por la capa de ozono.

La radiación UVB es la principal responsable de que nos quememos con el sol y del cáncer cutáneo, mientras que la radiación UVA es la principal responsable de que el sol nos arrugue y envejezca la piel, y de

que disminuyan las defensas de la piel (ver ilustración 1).

¿Todas las pieles son iguales ante el sol?

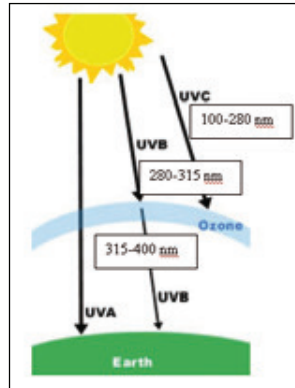
No. No todas las pieles son iguales. Algunas pieles se queman con más facilidad que otras. Eso depende de la cantidad de melanina que contengan. Las pieles más oscuras tienen más defensa natural contra la radiación y las pieles más claras menos. Las más claras son las que se queman más fácilmente por lo que son las que deberán protegerse más (ver ilustración 2: tipos de piel).

¿Cómo podemos protegernos del sol?

Siguiendo la regla del ABC sobre la protección:

- Aplicando crema protectora
- Buscando la sombra

Tipos de piel	I	II	III	IV
Se broncea	Nunca	A veces	Siempre	Siempre
Se quema	Siempre	A veces	Rara vez	Nunca
Color de pelo	Pelirrojo	Rubio	Castaño	Negro
Color de ojos	Azul	Azul/Verde	Gris/Marrón	Marrón
1 MED	200 J/m ²	250 J/m ²	350 J/m ²	450 J/m ²



■ **Cubriéndonos con ropa y gorra**

La mejor forma de protegernos del sol es taparnos con ropa, preferentemente camisetas de manga larga y colores oscuros. Las gorras y sombreros deben tener una visera o ala no menor de 7,5 cm. Las cremas protectoras del sol evitan también un gran número de radiaciones.

■ **¿Qué tipos de cremas protectoras o filtros solares existen?**

Existen dos grandes grupos de filtros solares:

■ **Filtros físicos:** son sustancias minerales opacas a la radiación, es decir que la reflejan. Actúan como una verdadera barrera física, como si se tratara de una persiana. Son más blanquecinos, pero tienen la ventaja que no causan nunca alergias. Los más utilizados son óxido de cinc, dióxido de titanio y la mica.

■ **Filtros químicos:** son sustancias que actúan absorbiendo la energía de la radiación ultravioleta y la transforman en otro tipo de energía no perjudicial. Existen diferentes productos. Son más cosméticos y pueden provocar alergias.

■ **¿Qué son los índices de protección solar y cómo debemos utilizarlos?**

Es una medida de capacidad de la

protección de las cremas. Cuánto mayor sea el número, más alta es la protección (ver tabla). A pesar de eso, las cifras pueden ser engañosas ya que un filtro con FP 30 no significa el doble de protección que un filtro FP 15. Con factores de protección superiores a 15-20, el incremento de protección entre un número y el siguiente es mínimo.

Por ejemplo, un producto con factor de protección 15 absorbe el 93% de la radiación, mientras que un producto con factor de protección 30 absorbe el 97% de la radiación. Los factores de protección solar por sobre de 50 no aumentan sustancialmente la protección. Por eso, ahora se prefiere hablar de franjas de baja, alta y muy alta. En cualquier caso, también hay que decir que no existe ninguna que ofrezca una protección total, o del 100%.

Categoría	Factor de protección
Protección baja	< 15
Protección media	15-25
Protección alta	30-50
Protección muy alta	> 50

■ **¿Cómo deben aplicarse los protectores solares?**

Los protectores solares deben aplicarse sobre la piel seca, entre 15 y 30

minutos antes de la exposición solar y en cantidades abundantes. Cada hora o hora y media deberían de volver a aplicarse que se evaporan si se suda.

Los filtros solares pierden estabilidad con temperaturas elevadas, por lo que no es conveniente dejarlos expuestos al sol o guardarlos de un año para otro.

■ **¿Es conveniente hacerse una revisión dermatológica tras del verano?**

Las personas con un riesgo elevado de melanoma es recomendable que acudan al dermatólogo para una revisión. Es decir, personas con muchas pecas (nevus), personas con antecedentes familiares de melanoma y personas que se hayan sufrido quemaduras del sol durante la infancia.

También se recomienda someterse a una revisión dermatológica si se detecta que una peca (nevus) ha cambiado de forma color o medida.

■ **¿Qué control debería realizar el dermatólogo?**

La mejor manera de controlar, en el caso de las personas con riesgo elevado de melanoma, es a través de una epiluminiscencia digital computerizada (Fotofinder®). Esta es una técnica que, mediante una videocámara, permite obtener imágenes estandarizadas de todas las pecas, realiza un mapa corporal de todas ellas, y lo guardo en el ordenador para poderlo comparar en revisiones futuras.

Además, incorpora más de 20 aumentos que permite guardar una imagen microscópica de cada peca para poder observar con mucho detalle sus características como la distribución e irregularidad del pigmento. El análisis de estas imágenes microscópicas de cada nevus permite que el dermatólogo experto, gracias a esta técnica, pueda discernir entre una lesión benigna de otra maligna.