

**SALUD ■ EN ESTAS FECHAS SE PONEN EN MARCHA LAS CAMPAÑAS DE PREVENCIÓN SOLAR**

# La cara y la cruz del sol

El sol nos puede proveer de una larga lista de beneficios, pero la exposición incontrolada puede tener graves consecuencias.

POR JUDIT PINAZO

El sol es una fuente de salud indiscutible. Fortalece los huesos, nos da energía, estimula la inmunidad y mejora el aspecto de nuestra piel, entre otros. Pero todo esto puede ponerse en nuestra contra si no lo tomamos con precaución. Por este motivo durante estas fechas son muy frecuentes -y a la vez necesarias- las campañas de prevención realizadas por diferentes instituciones y organismos.

De la misma manera que conocemos los agradables beneficios de tomar el sol debemos ser conscientes de que si no lo hacemos con moderación los efectos negativos pueden ser muchos, y mucho más agresivos que los beneficios.

Por este motivo, y como viene haciendo desde hace años, el Colegio Oficial de Farmacèutics de Tarragona (COFT) ha puesto en marcha la campaña de prevención solar. Y es que a pesar de que cada año estas campañas inciden en la importancia de protegerse del sol, aún hoy en día 4 de cada diez personas no utiliza fotoprotector. Amàlia Oliete, Vocal de Dermofarmàcia del Coft, asegura que en

general la gente no es consciente de las consecuencias de las quemaduras solares, tanto a corto como a largo plazo.

La radiación solar es beneficiosa para nuestro organismo, pero si lo hacemos de manera inadecuada puede provocar quemaduras, insolación, fotosensibilidad (reacción de algún medicamento que estemos tomando), alteraciones oculares y en el peor de los casos, cáncer de piel.

Esta semana, el Institut Català d'Oncologia ha puesto en marcha la campaña anual sobre la prevención del cáncer de piel. Y es que según los datos facilitados por la institución el 80% de los casos de cáncer de piel se podrían prevenir evitando la exposición excesiva al sol y las quemaduras cutáneas, especialmente durante la niñez y la adolescencia.

En el cáncer de piel hay que distinguir dos tipologías. El melanoma, el más agresivo,

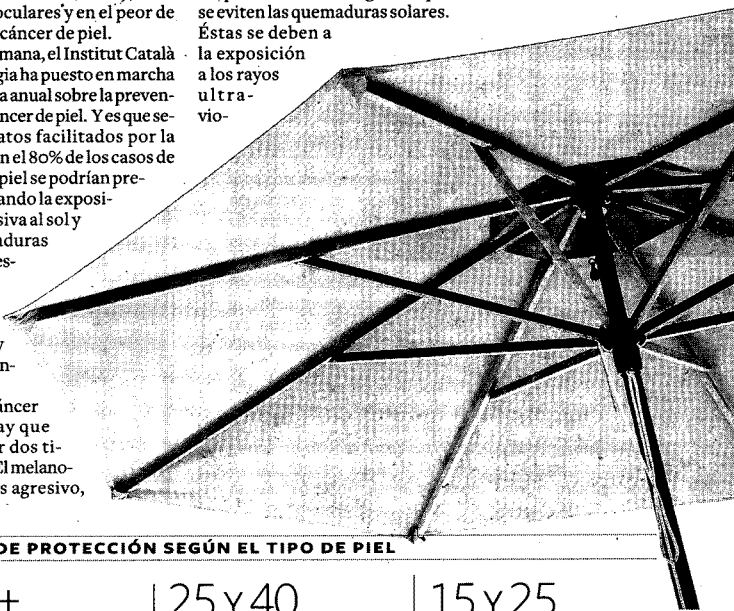
asociado a episodios de quemaduras solares. Es una enfermedad poco frecuente pero con una mortandad elevada. En Catalunya se diagnostican unos 776 casos (542 mujeres y 324 hombres) cada año. Por otro lado, existe el cáncer no melanoma, que está asociado a la exposición solar acumulada a lo largo de la vida y que aparece en los sitios del cuerpo que han estado expuestos más tiempo al sol. Suponen el 95% de los cánceres de piel y presentan poca mortalidad.

## El sol engaña

No padecer calor no significa que se eviten las quemaduras solares. Éstas se deben a la exposición a los rayos ultravioleta-

letas y el efecto térmico, en cambio, a la radiación infrarroja. Por este motivo, si vamos a la playa en un día nublado, no significa que no debamos proteger la piel. La nubes no evitan las quemaduras, ya que los rayos ultravioletas, llegan igual a nuestra piel. Estar bajo la sombrilla, no significa estar totalmente protegido.

El sol se refleja en la arena y los rayos ultravioletas también nos afectan. Lo mismo pasa con el agua. Por todo ello vale la pena informarse y dejarse aconsejar por los profesionales antes de iniciar la temporada de playa.



FACTOR DE PROTECCIÓN SEGÚN EL TIPO DE PIEL

50 ó +

pieles albinas y con ojos claros

40 ó +

muy blancas, con ojos claros

25 y 40

blancas con pelo claro, pelirrojo y pecas

15 y 25

pieles y pelos oscuros

## Cómo cuidar la piel

### Antes

■ **La piel debe estar muy hidratada.** Antes de exponernos al sol, limpiar bien la piel

■ **Evitar productos con alcohol y perfumes.** Como colonias y desodorantes. Pueden provocar escozor y producir manchas.

■ **Aplicar el protector en casa.** Debe aplicarse como mínimo 30 minutos antes de exponerse al sol, en cantidad abundante.

### Durante

■ **Renovar el protector.** Es aconsejable hacerlo cada dos horas y después de cada baño.

■ **Evitar las horas centrales del día.** Sobre todo entre las 14.00 y las 16.00 horas, cuando los rayos ultravioletas son más potentes.

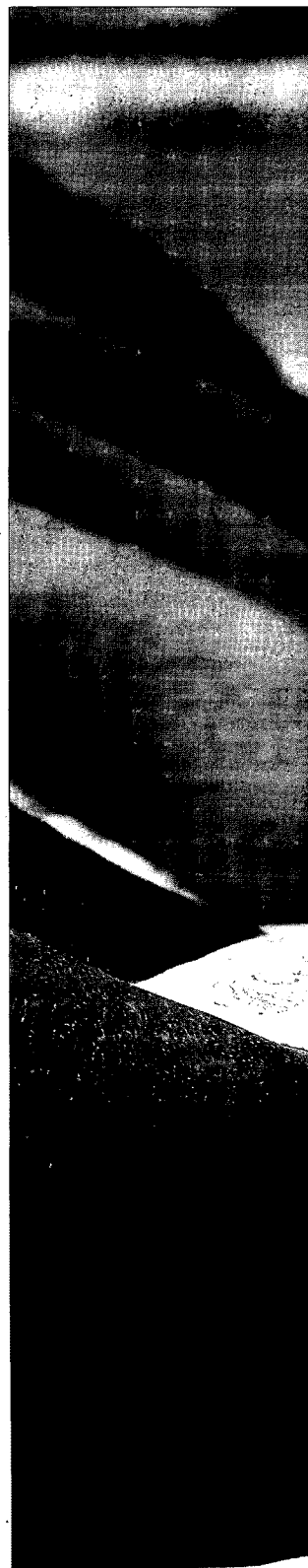
■ **Proteger zonas sensibles.** Como por ejemplo las orejas, los labios, la nariz, el escote, el cuello...

### Después

■ **Una buena hidratación.** La piel queda muy seca y debe hidratarse con un aftersun o una crema hidratante.

■ **Beber líquido.** Después de la exposición al sol debemos recuperar el líquido perdido. Es aconsejable beber agua abundantemente.

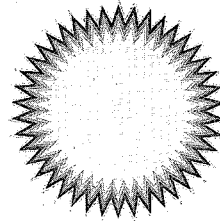
■ **Vigilar con las quemaduras.** Si nos hemos quemado acudir a un centro médico.





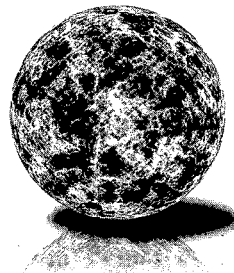
**Las cremas protectoras** y una exposición controlada son las claves para disfrutar adecuadamente del sol.

## Cuidados para la piel



### En la infancia

- **La piel está desprotegida.** Los niños tienen una piel muy blanca y fina. Poco resistente al sol.
- **No antes de los dos años.** Es aconsejable no exponer los niños directamente al sol antes de los dos años.
- **Alta protección.** Utilizar protectores de factor elevado y resistentes al agua.
- **Agua y fruta.** Para no deshidratarse en la playa deben beber a menudo agua o comer fruta.
- **Protectores extra.** Complementar la crema protectora, con gorras, camisetitas y gafas de sol.



### En la edad adulta

- **Pieles muy sensibles.** Tienen zonas muy sensibles como el contorno de ojos, las manos, los labios..hay que protegerlas a menudo.
- **Evitar largas exposiciones.** Al igual que los niños evitar especialmente el sol durante las horas centrales del día.
- **Refresharse a menudo.** Deben beber agua a menudo y refresharse en el mar.
- **Vigilar con la sombrilla.** No protege totalmente de los rayos solares.

# Alertan del aumento de los casos de cáncer de piel a causa del sol

Los médicos han iniciado su campaña divulgativa de prevención solar

Los casos de cáncer de piel aumentan cada año hasta en un 5,3%. Por ello, los profesionales han iniciado una campaña de prevención de esta patología. El 80% de los casos se podrían haber evitado.

ISABEL LOPERA

Lucir una piel bronceada puede costarnos un precio muy caro si cuando nos exponemos al sol no lo hacemos aplicando medidas de protección solar. De la misma manera que el sol resulta beneficioso para nuestro organismo porque estimula la síntesis de la vitamina D, mejora la circulación sanguínea, evita el raquitismo y la osteoporosis, y proporciona gran vitalidad, es también la principal causa de envejecimiento prematuro de la piel o de la aparición de lesiones precancerosas.

A pesar de los consejos médicos, son muchos los que todavía no se protegen con cremas de protección solar, y quienes las usan, lo hacen con factores de protección insuficiente. Por ello, el Institut Català d'Oncologia (ICO) ha impulsado su campaña veraniega de prevención del cáncer de piel, con el objetivo de



La Associació Contra el Càncer també distribuïó informació el any passat en La Bassa

ofrecer consejos para tomar el sol con seguridad, dirigidos especialmente a los niños, jóvenes y adolescentes, población de riesgo.

Los trípticos editados pueden encontrarse en los ambulatorios, consultas de pediatría, farmacias, centros educativos, entidades y centros deportivos.

Los médicos alertan que los daños de las radiaciones solares son acumulativos, y las lesiones que pueden ir desde enrojecimientos anormales de la piel y aparición de arrugas y manchas en la piel, hasta la aparición de cáncer de piel, del

que cada vez se diagnostican más casos en gente joven.

En conjunto, el espectro solar produce gran cantidad de radicales libres que desencadenan un proceso de oxidación, que es la causa del deterioro cutáneo y el envejecimiento.

Estos efectos son acumulativos y progresivos a lo largo de toda la vida, ya que la piel guarda en su memoria los excesos cometidos desde la infancia.

Los casos de cáncer no melanoma son el 95% del total, y presentan poca mortalidad pero los médicos aprecian un aumento de los melanomas,

tumores malignos. Se ha demostrado que éstos están estrechamente ligados a una exposición solar excesiva durante la infancia. Este tumor representa el 1,5% de todos los tumores en hombres y el 2,9% en las mujeres. Desde hace unos años se observa un incremento continuado de su incidencia del orden del 2,5% en hombres y del 5,3% en mujeres cada año.

Los médicos aseguran que con una serie de sencillas medidas preventivas se pueden evitar daños en la piel. Además de evitar la exposición solar de 12 a 16 horas, re-

cuerda que hay que llevar ropa adecuada, gorra o sombrero y gafas de sol.

Además, hay mucho desconocimiento sobre las cremas de protección solar ya que hay que aplicarla 15 minutos antes de ir a la playa y repetir su aplicación en intervalos de dos a cuatro horas. Las cremas deben ser resistentes al agua y el factor de protección solar se debe adaptar a las características de la piel. Recuerdan que no es suficiente estar bajo una sombrilla ya que la arena, el agua o la hierba potencian la exposición solar. Aseguran que ponerse crema no es la excusa para prolongar las horas de exposición solar.

## Indefensos

Los más indefensos ante el sol son los más pequeños. No deben exponerse hasta antes de un año y siempre con mucha protección solar. Se considera que la protección solar 2 hasta 12 supone una protección mínima, mientras que del 12 al 30 es moderada, y más de 30 se considera alta.

El nivel de protección se establece a partir de la dosis mínima de sol que necesita una persona para producir un enrojecimiento de la piel. El factor de la crema multiplica los minutos que tarda en ponerse rojo por la numeración del filtro, de manera que si tu piel tarda cinco minutos en ponerse roja, con una protección de 10, tardarás en quemarte 50 minutos.

Recomiendan estar alerta a cambios en pecas y lunares como un aumento de tamaño, cambio de forma, de color, la aparición de costras en la superficie, molestias o que sangrara. En estos casos es necesario pedir consulta al médico especialista ■