

Cómo detectar una alergia al sol y cómo prevenirla



¿Es normal desarrollar algunas manchas que pican en la piel que ha estado expuesta al sol?

Por supuesto que no. Mientras que un prurito (erupción roja) puede parecer una reacción inofensiva después de pasar demasiado tiempo al sol, estos pruritos también pueden ser un signo de una [alergia al sol](#).

Una alergia al sol, también conocida como fotosensibilidad, es una sensibilidad anormal a la luz solar provocada por el sistema inmunológico. Los signos y síntomas de una alergia al sol incluyen:

- Enrojecimiento
- Protuberancias rojas con picazón
- Dolor
- Urticaria y ampollas
- Ocasionalmente manchas descoloridas azul-gris en la piel.

Ciertos factores hacen que algunos sean más en riesgosos que otros para desarrollar una alergia de sol. Por ejemplo, el tipo más común de alergia al sol ([erupción polimorfa leve](#)) afecta

predominantemente a aquellos con piel clara, y afecta a las mujeres con más frecuencia que a los hombres. Además, algunas personas pueden estar predispuestas a las reacciones cutáneas inducidas por el sol cuando toman ciertos medicamentos o tienen otras afecciones de la piel.

Las causas más comunes de la alergia al sol

Las causas de una alergia al sol varían, y pueden variar desde una reacción de hipersensibilidad retardada a una enfermedad sistémica subyacente. Las siguientes son las causas más comunes de fotosensibilidad:

Erupción polimorfa leve (EPL). La EPL es la causa más común de fotosensibilidad, presentándose a menudo como una erupción repentina dentro de 30 minutos a 24 horas después de la exposición al sol. La EPL normalmente aparece en la primavera o después de la primera exposición al sol, por ejemplo durante las vacaciones, con los síntomas generalmente disminuyendo a medida que la exposición al sol continúa. La causa de la EPL es desconocida, sin embargo, se cree que implica una reacción de hipersensibilidad retardada de Tipo 4.

Urticaria solar. Al igual que la EPL, en la urticaria solar también se cree que es una reacción de sensibilidad inmunomediada, donde la exposición a los rayos ultravioleta (UV) puede conducir a la formación de antígenos en las personas afectadas. Tal como en las típicas reacciones alérgicas, el cuerpo reconoce al antígeno como un "invasor" y monta un ataque. La urticaria solar es una condición benigna pero crónica que resulta en urticaria poco después de la exposición a los rayos UV.

La fototoxicidad es un tipo de fotosensibilidad química que puede ser el resultado de haber ingerido o haber aplicado una sustancia irritante para la piel. Más de 100 sustancias, entre ellas varias drogas, perfumes e incluso algunas plantas, pueden provocar enrojecimiento e inflamación en áreas expuestas al sol. Estas reacciones tienden a ocurrir cuando la piel ha estado expuesta durante un corto período de tiempo.

La fotoalergia es similar a la fototoxicidad, y se entiende como una reacción alérgica a una sustancia oral o tópica. Sin embargo, los síntomas suelen tardar en aparecer entre 24 a 72 horas más tarde, y pueden afectar las áreas de la piel no expuestas al sol.

Enfermedad sistémica. Algunas enfermedades subyacentes, llamadas Systemic Lupus Erythematosus (SLE) y Porfiria, pueden incluir fotosensibilidad. La exposición al sol también puede exacerbar los síntomas asociados con estas enfermedades.

¿Qué hacer para evitar la alergia al sol?

Dado que la etiología de una alergia al sol no siempre se conoce, la prevención es clave. Es importante evitar la exposición repentina y prolongada al sol, y a veces la exposición al sol por

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

completo. Además, el uso de ropa de manga larga y sombreros puede ayudar a proteger la piel de la radiación UV. La [Asociación Canadiense de Dermatología](#) recomienda el uso de un protector solar con un FPS de al menos 30 y la aplicación frecuente durante el día para minimizar el daño de la radiación UV.

Una persona con alergia al sol debe buscar consejo médico de su profesional de la salud para determinar la causa y factores desencadenantes de su alergia al sol. Una alergia al sol puede ser grave y se puede manejar mejor con la ayuda de su médico.

Referencias

[Http://www.merckmanuals.com/home/skin-disorders/sunlight-and-skin-damage/photosensitivity-reactions](http://www.merckmanuals.com/home/skin-disorders/sunlight-and-skin-damage/photosensitivity-reactions)

[Http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sun-allergy/basics/definition/con-20035077](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sun-allergy/basics/definition/con-20035077)

[Https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001477.htm](https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001477.htm)

[Http://emedicine.medscape.com/article/1050485-overview](http://emedicine.medscape.com/article/1050485-overview)

[Http://www.webmd.com/lupus/community-tv-lupus-11/lupus-photosensitivity-uv](http://www.webmd.com/lupus/community-tv-lupus-11/lupus-photosensitivity-uv)