

Consejos para prevenir el cáncer de piel

¿Cómo estar a salvo en el sol y prevenir el cáncer de piel?



La exposición excesiva al sol y a otras fuentes de radiación ultravioleta (UV) está asociada con un mayor riesgo de múltiples formas de cáncer de piel. Sólo en los Estados Unidos se diagnostican más de un millón de casos cada año (y en aumento). Los expertos de la American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer), el National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer), la American Academy of Dermatology (Academia Americana de Dermatología), la National Comprehensive Cancer Network y muchas otras organizaciones son unánimes en recomendar que usted debe reducir su tiempo en el sol.

Esto suena sencillo, pero ¿cuánto sol es demasiado? ¿Quién tiene más riesgo? ¿Cuáles son las formas más eficaces de protegerse? Aquí le dejamos las respuestas a estas preguntas.

¿Cómo saber si estoy en riesgo de adquirir cáncer de piel?

Cualquier persona, independiente de su etnia, puede desarrollar cáncer de piel, sin embargo, algunos son más propensos que otros. Si tiene uno o más de los siguientes factores de riesgo, debe estar atento para reducir el tiempo que se expone a los rayos UV:

- Piel blanca
- Ojos de color azul, verde o avellana
- Pelo rubio o pelirrojo
- Pecas
- Antecedentes familiares o personales con cáncer de piel

¿Cuándo y dónde el sol es más peligroso?

La radiación UV del sol es especialmente perjudicial bajo ciertas condiciones, incluyendo lo siguiente:

- De las 10 a las 4 p.m.
- Desde mediados de la primavera hasta mediados de otoño
- En latitudes más cercanas al ecuador (por ejemplo, Brasil)
- A mayores altitudes
- Cuando no hay nubes que cubren el cielo
- Si las nubes sólo bloquean el 20% de los rayos UV
- Cerca del agua, nieve u otras superficies altamente reflectantes

El daño solar se acumula con el tiempo, por lo que si usted se encuentra en estas condiciones a menudo, debe protegerse constantemente. Esto no es una opción, es una necesidad. Recuerde que además del cáncer de piel, el sol también puede causar cataratas y otros problemas oculares, un sistema inmunológico debilitado, puntos de piel antiestéticos, arrugas y piel "coriácea".

¿Cuál es la manera más efectiva de protegerme?

Si respondió "protector solar", está equivocado. **La forma más efectiva en realidad es simplemente permanecer fuera del sol de verano al medio día.** Si eso no es posible, usar ropa oscura, bien tejida y un sombrero de ala ancha también funciona. Sólo entonces se usa el protector solar, el cual no es una panacea y no se debe confiar exclusivamente en él. Estos son algunos consejos más para protegerse:

Use gafas de sol que incluyan una garantía que indica que proporcionan protección de UVA y UVB (amplio espectro) de 99-100%.

Aplice una onza (una palma llena) de protector solar a toda la piel expuesta 15 minutos antes de aventurarse al aire libre. El filtro solar debe especificar un factor de protección solar (FPS) de 15 o más y debe indicar que proporciona protección de amplio espectro (UVA y UVB). Los protectores solares a base de loción o crema tienden a adherirse a la piel más tiempo, proporcionando una mejor protección.

Se recomiendan protectores solares sin **PABA** para personas con piel sensible. Las personas

susceptibles también pueden querer evitar la oxibenzona y la dioxibenzona. **Los productos que contienen avobenzona (Parsol 1789), ecamsule, óxido de zinc o dióxido de titanio, se consideran protectores solares de amplio espectro y por lo tanto ofrecen protección contra UVB y la mayoría de rayos UVA**, así como ayudan a reducir el desarrollo de arrugas y envejecimiento de la piel.

Dependiendo de su actividad (natación, sudoración), el protector solar debe volver a aplicarse al menos cada dos horas.

El número de FPS en el protector solar, indica cuánto tiempo más, en condiciones ideales, una persona puede permanecer fuera, en el sol sin que la piel se ponga roja en comparación con la cantidad de tiempo que la piel totalmente desprotegida comenzaría a quemarse. La investigación indica que estos números a veces son exagerados.

Evite los salones de bronceado, las camas y las lámparas solares.

¿Los Niños Necesitan Protección Extra?

Sí. Hasta el 50% del contacto vitalicio de una persona con el sol ocurre antes de la edad adulta. Los estudios también muestran que cuantos más incidentes tengan los niños con las quemaduras solares, mayor es la probabilidad de que desarrollen cáncer de piel décadas más tarde.

Por lo tanto, es especialmente importante protegerlos del sol. Aquí hay algunos consejos:

Los bebés de seis meses de edad o menos deben mantenerse completamente fuera del sol directo en todo momento. Además, el protector solar no debe aplicarse a los bebés de esta edad.

Para niños de más de seis meses, aplique protector solar cada vez que salgan.

Los trajes de baño para niños hechos de tela protectora para el sol y diseñados para cubrir al niño desde el cuello hasta las rodillas están disponibles y son muy populares.

¿Los salones de bronceado son más saludables que el sol?

No. Las lámparas de bronceado producen rayos UVA y generalmente rayos UVB, los que pueden causar graves daños a largo plazo en la piel y contribuir al cáncer de piel.

Recuerde, el bronceado es un signo de daño en la piel y no hace nada para proteger a la piel de lesiones adicionales. **Los expertos recomiendan que priorice su salud sobre la vanidad** y que evite los salones de bronceado por completo.

Foromed

Noticias de 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>

El sol causa un estimado del 90% de los casos de cáncer de piel. Reducir su exposición a la radiación UV ahora es una manera simple, fácil y efectiva de prevenir un cáncer potencialmente devastador más adelante.

Referencias:

"[Programa SunWise](#)". Agencia de Protección Ambiental. 15 de septiembre de 2008.

"¿Cómo me protejo de los rayos UV?" Sociedad Americana del Cáncer. 15 de septiembre de 2008.

"[Hechos sobre los protectores solares](#)." Academia Americana de Dermatología. 14 de septiembre de 2008.

"Programa de Prevención del Cáncer de la Piel". Departamento de Salud Pública de California. 14 de septiembre de 2008.