

ARTICULO.

Al sol con precaución.

Sabemos que el sol es fundamental para la vida, nos da luz, calor, es fuente de energía y es parte de nuestro ambiente. Pero también sabemos que la luz del sol emite diferentes tipos de radiaciones, entre los que se encuentran los rayos ultravioletas (UV) que no podemos ver ni sentir, las que recibidas en exceso pueden dañar la salud de nuestra piel, ojos y sistema inmunológico.

La piel.

Es el órgano más voluminoso que envuelve nuestro cuerpo. Sus funciones son innumerables, pero una de las de mayor importancia es la de defensa. Es el órgano que nos contacta con el medio que nos rodea.

Nos da la sensación de frío, calor, textura, humedad, todo lo que podríamos incluir en lo que llamamos tacto. Colabora con el mantenimiento de la temperatura corporal y es una reserva corporal de agua y grasa.

El color de la piel se debe a la concentración del pigmento cutáneo llamado melanina, la principal defensa contra la radiación ultravioleta solar (UV). A medida que la melanina aumenta con la radiación solar, la piel se broncea más, sin embargo este bronceado que se lo llama "saludable", es un signo del daño producido por el sol.

Se dice que la piel tiene memoria, esto quiere decir que a lo largo de toda la vida en ella se acumulan los efectos de la radiación UV del sol. El bronceado es sinónimo de piel dañada, cuando la piel cambia de color está respondiendo a la agresión de los rayos UV del sol, no existiendo el bronceado sin riesgo.

También se ha comprobado que el 80 % de los daños a causa de la exposición UV ocurre antes de los 18 años. La piel de los niños es más fina y sensible a los efectos del sol. Por eso, si desde pequeños la protegemos, disminuimos el riesgo de alteraciones que van desde quemaduras, manchas, acartonamiento y arrugas, hasta el cáncer de piel en sus diferentes tipos: espinocelular, basocelular y melanoma.

El cáncer de piel.

Es el cáncer más frecuente en el ser humano. Los tipos de cáncer de piel que más se presentan son el basocelular, espinocelular y melanoma.

Entre los distintos tipos de cáncer de piel, el más frecuente es el carcinoma basocelular. Raramente se extiende a otros órganos, lo que hace que sea altamente curable.

Por otra parte el carcinoma espinocelular, que se presenta en menor frecuencia que el anterior, tiene un mayor riesgo de propagación a los ganglios linfáticos y órganos internos (aunque esto se produce en un bajo porcentaje), lo que aumenta el riesgo de mortalidad.

Por último, el melanoma si bien es el menos frecuente de todos, es el más agresivo de todos, con una elevada mortalidad. Desde principios de la década del setenta el número de casos ha ido aumentando, principalmente entre los adultos jóvenes. Actualmente es el cáncer que más ha aumentado en personas de piel blanca en todo el mundo. A pesar de su mortalidad, diagnosticado en forma oportuna tiene grandes posibilidades de tratamientos efectivos.

Las radiaciones ultravioletas que provienen de los rayos solares son el principal factor que influye en el desarrollo de los tres tipos de cáncer de piel.

¿El cáncer de piel se puede prevenir?

La respuesta a esta pregunta es un sí. El cáncer de piel es altamente prevenible ya que está relacionado con la exposición al sol.

Pero protegernos del sol no significa dejar de ir a la playa o de hacer actividades al aire libre. Por el contrario, se trata de disfrutar, pero teniendo conciencia de los riesgos y tomando las medidas que eviten sufrir sus consecuencias.

Como medidas de protección adecuada, se recomienda:

- Evitar exponerse al sol entre las 10 y las 16 horas (horario de verano).
- Siempre que sea posible, buscar sitios con sombra.
- Usar ropa de preferencia de colores oscuros (rojo, verde, azul, negro, violeta), sombreros de ala ancha que protejan el cuello y las orejas, y usar sombrillas.
- Lentes con protección UVA y UVB.
- Las pantallas solares deben tener protección tanto contra las radiaciones ultravioletas A como B, y su factor FPS debe ser 30 o mayor. Es importante

colocarlas en cantidades adecuadas sobre la piel seca, media hora antes de exponerse al sol, y reaplicarlas cada 2 o 3 horas o después de cada baño.

La propuesta es estar atentos a la hora y usar

LENTES

GORRO,

ROPA,

SOMBRA

PROTECTOR SOLAR

Hay que protegerse los días nublados y siempre evitar la exposición directa al sol de los niños menores de 6 meses.

Las camas solares también emiten radiaciones ultravioletas que tienen los mismos efectos nocivos sobre la piel que provoca el sol, por lo que su uso no está recomendado.

Autoexamen de la piel.

Existe un método sencillo para que cada uno pueda efectuarse un reconocimiento de las características normales de su piel, conociendo sus lunares, con el fin de detectar en forma precoz cualquier tipo de lesión sospechosa que deba ser vista por un dermatólogo.

Hay que tener en cuenta una serie de características, que se identifican, cada una, con las primeras letras del abecedario.

A - asimetría Si un lunar tiene una forma asimétrica, es decir si una mitad es diferente a la otra, ése es un signo que puede estar expresando malignidad.

B - bordes Al observar con detenimiento los bordes, si se aprecia una franca irregularidad de sus límites, o éstos están borrosos, eso también debe ponernos en alerta.

C - color Con respecto a los colores, no se trata tanto de si el lunar es negro, marrón o grisáceo, sino que el signo de sospecha de melanoma se relaciona más que nada con que un mismo lunar tenga distintos colores.

D - diámetro Clásicamente se determina que, en relación al tamaño de la lesión, cuando supera los 6 milímetros de diámetro, se puede estar frente a un tumor maligno. De todas formas, no hay que perder de vista que éstos también pueden comenzar siendo lesiones pequeñas.

E - evolución Es característico de este tipo de cánceres de piel presentar un rápido crecimiento o un notorio cambio en su forma o color en relativamente poco tiempo. También hay que considerar si además sangra o pica.

La mayoría de los cánceres de piel son prevenibles y si se diagnostican en etapas tempranas se pueden curar. Por esto, si se observan algunos de estas señales es necesario consultar al médico.