

1 de cada 10 personas tendrá durante su vida algún tipo de cáncer de piel en nuestro país

- » En invierno es imprescindible protegerse de la radiación solar.
- » En los últimos 5 años la tasa de cáncer a la piel en Chile ha aumentado de 20 a 25 casos por cada 100 mil habitantes, ubicándose en el tercer lugar del cáncer más común.

Adoptando ciertos hábitos se puede en gran medida contrarrestar los efectos nocivos del sol:

Horario: Evitar exponerse al sol entre las 12.00 y las 16.00 horas sin protección. Entre más daño le haga el sol a su piel, mayor es la probabilidad de tener este cáncer y el efecto es acumulativo en toda época.

Ropa: Tratar de cubrir brazos o cuello. Las telas recomendadas son algodones de tramado grueso, que no dejan ver o pasar la luz o aquellas especiales para bloquear los rayos ultravioletas y que comúnmente utilizan los deportistas.



Colores: Los oscuros -que tradicionalmente uno descarta en los días de mayor sol precisamente porque dan más calor- son los que más protegen. No sólo el color negro, también los azules o cafés por sobre los tonos claros o los blancos. Sin embargo, si la ropa se moja pierde su capacidad protectora.

Sombrero: Al concentrarse la exposición al sol en el área superior del cuerpo, ahí es donde se presentan con mayor frecuencia los cánceres: cara, orejas, cuello, hombros o escote (en las mujeres). Especialmente sensibles son quienes tienen expuesto el cuero cabelludo: los calvos tienen mayor incidencia de cáncer de piel. Para ellos el sombrero no es opcional: Siempre deberían usarlo.

Filtro o protección UVA y UVB: Escoger filtro y anteojos de sol de amplio espectro, es decir, que protejan contra la radiación UVA y UVB, ya que ambas provocan daño acumulativo. La primera, se vincula más al cáncer, pero la segunda está directamente ligada al envejecimiento prematuro de la piel y al daño superficial.



La recomendación es usar 30 FPS, en el caso de una persona adulta,

ya que le da una protección a la piel de 97%. En 2009 el Instituto de Salud Pública modificó la normativa nacional y estableció que los filtros sobre 50 FPS, indicado especialmente para proteger a los niños, serían caratulados "50+", porque de ese nivel hacia arriba la diferencia en protección es marginal.

El producto debe cubrir todas las partes que están expuestas. Si una persona utiliza muy poca cantidad, es como si se estuviera aplicando un filtro factor 5, es decir con una nula protección. El filtro se aplica 30 minutos antes de exponerse al sol y se repite la acción cada dos horas. Otra importante recomendación, es no utilizar un producto que haya quedado del año anterior, porque pierden efectividad incluso estando cerrados.

Anteojos: Deben filtrar tanto rayos UVA como UVB. La sobreexposición al sol puede causar daños tanto en la cámara anterior y posterior del ojo, como en la retina.



Bronceado: Siempre es un daño a la piel y sobre todo en las personas de pieles más claras. Tampoco lo es el uso de solárium, que es someterse a más radiación UV de manera artificial.

Maquillaje: Aunque hay productos con filtro, la recomendación es siempre combinarlos con uno de 30 FPS o más. Luego de maquillarse deben aplicarse una capa de filtro protector en el rostro al finalizar.



Medicamentos: Hay algunos que aumentan la sensibilidad de la piel cuando se exponen al sol. Los más comunes son diuréticos, antidiabéticos y ciertos antibióticos derivados de la tetraciclina, en este último caso, es porque dicho componente produce una molécula que reacciona con el sol, aumentando el daño de la luz ultravioleta en las células de la piel.