

GOBIERNO DE NAVARRA

PRESIDENCIA JUSTICIA E INTERIOR

ECONOMIA Y HACIENDA

RELACIONES INSTITUCIONALES Y
PORTAVOZ DEL GOBIERNO

ADMINISTRACION LOCAL

EDUCACION

SALUD

DESARROLLO RURAL Y MEDIO
AMBIENTEASUNTOS SOCIALES FAMILIA
JUVENTUD Y DEPORTE

CULTURA Y TURISMO

OBRAS PUBLICAS TRANSPORTES Y
COMUNICACIONESVIVIENDA Y ORDENACION DEL
TERRITORIO

INNOVACION EMPRESA Y EMPLEO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Los protectores solares retrasan el envejecimiento de la piel y reducen las quemaduras solares

Ante la llegada del verano, expertos del Complejo Hospitalario de Navarra recomiendan tomar precauciones a la hora de exponerse al sol

Viernes, 03 de junio de 2011

Los fotoprotectores o protectores solares disminuyen la intensidad del daño solar agudo (quemaduras) y retrasan el fotoenvejecimiento y el riesgo de cáncer no melanoma (el más frecuente en la raza humana). Así lo ha indicado el dermatólogo y jefe de Servicio de Dermatología del Complejo Hospitalario de Navarra, Juan Ignacio Yanguas

Bayona, quien ha ofrecido una rueda de prensa para informar sobre los cuidados a tener en cuenta a la hora de exponerse al sol, medidas protectoras y otras recomendaciones, coincidiendo con la llegada del buen tiempo. En el acto, ha participado también el doctor y director gerente del Complejo Hospitalario de Navarra, Fernando Boneta.

Yanguas ha indicado, no obstante, que “no hay evidencia científica de que la aplicación de estos productos elimine el riesgo de melanoma”. Según este experto, los protectores solares “complementan pero no sustituyen” la protección de la ropa y del gorro (el uso continuado de este último llega a reducir el riesgo de cáncer en la cara hasta en un 40%), y deben utilizarse para protegerse de los efectos nocivos del sol y no para aumentar la duración de la exposición.

El experto aconseja, además, seguir las siguientes recomendaciones: no exponerse al sol al mediodía astronómico (entre las 11 y las 16 h., hora solar); las primeras exposiciones al sol deben ser progresivas y, preferentemente, en movimiento (evitar tumbarse al sol); usar prendas de vestir adecuadas y llevar gorra; proteger los labios con barras protectoras y los ojos con gafas protectoras homologadas; tener en cuenta la existencia de superficies reflectantes y que, a mayor altitud, mayor intensidad de la radiación y, a menor latitud, mayor irradiación ya que los rayos solares son más verticales; aplicarse el protector solar 30 minutos antes de la exposición y repetir la aplicación cada dos horas tras el baño y sudoración. Asimismo, recomienda evitar medicamentos o



Los doctores Boneta y Yanguas.

cosméticos que puedan sensibilizar la piel; beber abundante cantidad de líquidos; tras la exposición ducharse con agua tibia e hidratar la piel; educar a los niños desde la infancia a protegerse del sol; evitar las cabinas de bronceado; y realizar exámenes periódicos de la piel para familiarizarse con las lesiones ya existentes y advertir posibles cambios.

Yanguas no duda de las propiedades beneficiosas del sol, aunque matiza que “ha sido nuestro cambio en la relación con éste lo que ha provocado un aumento de determinados problemas de salud que antes sólo lo padecían unos pocos”. Tal y como argumenta, los seres vivos estamos expuestos a la radiación ultravioleta, “que es la responsable de los efectos fotobiológicos”. Aquí ha distinguido tres tipos de radiación con intensidades distintas: UV-C, de escasa penetración pero gran energía. No tiene repercusión en los seres vivos; UV-B, penetra más que la anterior. Es la causante de las quemaduras solares; y UV-A, de gran poder de penetración, pero menos agresiva que la anterior. Tiene menor efecto cancerígeno pero influye en el fotoenvejecimiento. Dentro de ésta existe una variedad más próxima a la UV-B con efectos similares a ésta.

Las lámparas empleadas en los centros de bronceado irradian preferentemente UVA, que tiene las mismas propiedades físicas que la luz UVA natural.

Yanguas ha matizado que no todas las personas tienen el mismo riesgo de sufrir daños ocasionados por los rayos UV, ya que “no todos tenemos la misma capacidad de respuesta a la radiación ultravioleta”. Aquí influye el tipo de piel: si es más clara o más oscura, con menor o mayor pigmentación que actúa de mecanismo de defensa ante las quemaduras solares, al igual que otros factores como el sudor, el engrosamiento de la capa córnea o la capacidad de reparación del ADN celular.

Efectos a corto y largo plazo

Parte de la exposición se ha centrado en los efectos producidos por la exposición al sol, a corto y largo plazo. El ponente ha distinguido entre efectos fotobiológicos agudos y crónicos. Los primeros aparecen en las primeras horas después de la exposición, mientras que los segundos se manifiestan con el paso de los años. En el primer grupo se encuentran el bronceado, las quemaduras solares, el estado de ánimo, etc.

El segundo grupo lo integran el fotoenvejecimiento y el cáncer de piel y, dentro de éste, el cáncer cutáneo no melanoma y el melanoma. Cabe destacar que este último aparece a cualquier edad, pero con más frecuencia en personas de entre 30 y 40 años.

Según el experto, el cáncer de piel es el más frecuente en el ser humano: 1 de cada 4-5 personas de piel blanca tendrá cáncer de piel no melanoma a lo largo de la vida. Sin embargo, aunque la mortalidad que ocasionan los cánceres de piel es globalmente baja, debido a las mejoras en el campo médico y a la precocidad de los diagnósticos y tratamientos, no hay que olvidar que las secuelas que ocasiona son importantes y el gasto sanitario que generan es muy alto.

Tal y como ha recordado Yanguas, en Navarra, como ocurre en los países desarrollados, “es preocupante el aumento de la incidencia de melanoma”.

Factores de riesgo de aparición de melanoma

Entre los factores de riesgo, Yanguas ha destacado los siguientes: color de piel; número de lunares; o antecedentes personales de melanoma (un 3-6% de pacientes con melanoma tendrán un segundo cáncer de piel). Asimismo, ha señalado como posibles elementos de riesgo los lunares de contorno irregular o mal definido, de 5 mm. de diámetro y varios colores (nevus displásicos); la presencia de otros cánceres cutáneos; la radiación UV; las quemaduras en la infancia y adolescencia; o, en menor medida, la exposición a cabinas de bronceado de ultravioleta antes de los 35 años.

Atendiendo a estos factores, desde el Servicio de Dermatología del CHN se recomiendan los siguientes consejos para prevenir el melanoma:

-En pacientes de bajo riesgo, la autoexploración de lunares con espejos y vigilancia en atención

primaria, con apoyo fotográfico.

-En pacientes con mayor riesgo se realiza seguimiento en consultas con fotos que se introducen en la historia clínica informatizada. En alguna lesión pigmentada se realiza foto dermatoscópica y se añade para su seguimiento.

-Pacientes con más riesgo se utiliza una técnica consistente en un seguimiento de sus lesiones pigmentadas mediante un sistema de dermatoscopia digital que registra sus lesiones y permite una comparación de sus posibles cambios.