

La diversión debería incluir protección del sol

Por Teddi Dineley Johnson

El sol, una estrella más bien común del centro de nuestro sistema solar, ha dado origen a generaciones de adoradores del sol. Sin embargo, si bien un poco de exposición a la luz solar puede ser saludable y agradable, demasiada puede ser peligrosa. El sol emite rayos ultravioletas, una forma invisible de radiación que puede penetrar la piel y provocar cáncer de piel, el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos. La sobreexposición a la radiación ultravioleta también puede dañar los ojos al igual que el sistema inmunitario del cuerpo al alterar los leucocitos que combaten enfermedades.

El cáncer de piel afecta a más de un millón de personas por año en los Estados Unidos, pero este y otros efectos en la salud relacionados con los rayos ultravioletas se pueden prevenir en gran medida. La inmensa mayoría de cánceres de piel están asociados con la exposición a la radiación ultravioleta. Los rayos ultravioletas son más intensos entre las 10 a. m. y las 4 p. m., y puede ser casi igual de fuertes en los días nublados. Incluso si no planea pasar el día en la playa,



es posible que absorba algunos rayos mientras hace diligencias, pasea a su perro o espera el autobús. Es imposible evitar la luz solar completamente, y no es aconsejable, indica Martin A. Weinstock, MD, PhD, presidente del Grupo Consultivo del Cáncer de Piel (Skin Cancer Advisory Group) de la Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society) y profesor de dermatología y salud comunitaria de Brown University, en Rhode Island.

“No esté todo el día encerrado mirando televisión, pero tampoco pase mucho tiempo bajo el sol” indica Weinstock. “La actividad física es muy importante.



Gran cantidad de actividad física se realiza al aire libre, y no queremos que las personas se sienten en el sofá a mirar televisión porque temen estar al aire libre.”

Por lo tanto, la mejor protección es “ponerse una camisa, usar una

crema con pantalla solar y colocarse un sombrero,” informa Weinstock.

Cuidados con la ropa

Si bien el traje de baño es indumentaria de playa común, no es la mejor elección para la protección solar. Tendrá la piel más expuesta a quemaduras, y cinco o más quemaduras solares duplican el riesgo de sufrir cáncer de piel. Si va a estar al aire libre bajo el sol, cúbrase para proteger la piel.



Según la American Cancer Society, las camisas de mangas largas, los pantalones largos y las faldas largas le brindarán la mayor protección. Si bien eso puede parecer un poco excesivo, especialmente en un día con una temperatura de 95 grados Fahrenheit (35 grados centígrados) en la piscina de su barrio, la ropa puede literalmente salvar la piel, especialmente ropa de algodón con un tejido bien ajustado. La ropa con tejido suelto puede permitir el paso de mucha radiación ultravioleta, informa Weinstock. Finalice su uniforme de combate con un sombrero de ala ancha y lentes de sol que bloqueen entre un 99 y un 100 por ciento de la radiación ultravioleta. Proceda con precaución adicional en la nieve, arena o el concreto debido a que los rayos ultravioletas perjudiciales del sol pueden rebotar.



Proteja a su familia de la radiación ultravioleta perjudicial al adoptar el hábito de consultar el índice ultravioleta en www.epa.gov/sunwise/uvindex.html. El índice ultravioleta le informa cuánta radiación ultravioleta solar recibirá al día siguiente.

Diversión al sol para pequeños

Los niños pasan mucho más tiempo al aire libre que los adultos, especialmente durante el verano. Pero solamente lleva dos quemaduras solares que levanten ampollas durante la niñez para que aumente el riesgo del niño de sufrir cáncer de piel en etapas posteriores de la vida. Los niños mayores deben seguir el mismo régimen de protección solar que los adultos, pero los bebés tienen piel sensible y se pueden quemar fácilmente. Mantenga a los bebés menores de 6 meses fuera del alcance de los rayos de sol directos. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) informa que está bien utilizar crema con pantalla solar en bebés menores de 6 meses si no se dispone de ropa ni sombra. Elija una crema con pantalla solar fabricada especialmente para niños y comience con una pequeña



American Public Health Association



Photos and art courtesy: iStockphoto

cantidad para asegurarse de que su hijo no tenga una reacción adversa.

El cuidado del sol es para todos

Hay quien piensa que solamente las personas de tez blanca deben preocuparse por la sobreexposición al sol. No obstante, todos los tipos de piel son susceptibles a los efectos perjudiciales de la radiación ultravioleta.

Según la Organización Mundial de la Salud, la incidencia del cáncer de piel es menor en personas de tez oscura debido a que tienen más pigmento protector, pero cuando ocurre, a menudo se detecta en una etapa más peligrosa y posterior. Sin embargo, existen otros efectos en la salud de la sobreexposición a la radiación ultravioleta, como cataratas e inmunosupresión, que afectan a personas de todo tipo de piel en la misma proporción.



>> Para obtener más consejos de seguridad bajo el sol, visite www.epa.gov/sunwise o www.cancer.org.

Devoción por la loción

Las cremas con pantalla solar proporcionan protección parcial, pero no total, contra los rayos ultravioletas del sol. “Utilícelas en todas las partes que no estén cubiertas con ropa” aconseja Weinstock, quien recomienda un factor de protección solar de 30 o superior.

No escatime con la crema solar. Aplique en forma generosa alrededor de 30 minutos antes de salir y vuelva a aplicar cada dos horas. Tenga en cuenta que la mayoría de las cremas con pantalla solar caducan después de dos a tres años y pueden ser ineficaces. Y recuerde: las cremas solares deben utilizarse para la protección solar y no, como motivo para permanecer bajo el sol más tiempo.

“El color más saludable para su piel es aquel con el cual nació”, indica Weinstock.

