

Mitos y Verdades sobre el sol y el cáncer de piel

Dra Estefanía Cesaroni y equipo

Médica dermatóloga universitaria

Las radiaciones ultravioletas, UVA y UVB del sol son algunos de los factores que influyen en la generación de lesiones premalignas y malignas de la piel. El sol no es dañino, se torna perjudicial cuando la exposición solar es indebida con un efecto acumulativo durante toda la vida. El sol es fuente de vida, mejora el humor, estimula ciertas hormonas de nuestro cuerpo entre otras funciones.

1. Verdad : *“el sol es bueno para la salud porque me fortalece los huesos”*

El sol permite la síntesis de vitamina D en nuestro cuerpo la cual es necesaria para que se generen una serie de cambios químicos que fortalecen nuestros huesos, evitando la osteoporosis. Sin embargo, se sabe que no es necesario realizar exposiciones prolongadas para que este fenómeno ocurra. Las actividades diarias de nuestra vida cotidiana son suficientes (caminar en la calle para realizar compras diarias, pasear, etc.). Los excesos de sol, al contrario, son dañinos para la salud.

2. Mito : *“si tomo sol una vez al año, no puedo contraer cáncer de piel”*

Si bien todas las personas que se exponen al sol en forma excesiva pueden tener riesgo de contraer cáncer de piel, aquellas que trabajan durante todo el año en oficinas y toman sol en forma intensa durante sus vacaciones, dañan también su piel como aquellas que lo hacen en forma más solapada. Toda exposición al sol debe realizarse en forma responsable, ya que cuando se pierde el equilibrio entre la medida justa que beneficia nuestra salud y el exceso, aparecen las enfermedades.

3. Mito : *“si tomo sol todo el día pero en el horario bueno no voy a tener ningún problema”*

Si bien se recomienda que la exposición solar sea en el horario de la mañana hasta las 10 00 hs y en la tarde a partir de las 16 00 hs, no quiere decir que podemos exponernos durante varias horas al día en esa franja sin tener consecuencias. El daño solar es acumulativo. Las radiaciones afectan a nuestro organismo cada vez que contactan con él y dejan su huella. Por lo tanto la próxima vez que estemos al sol, el daño se suma al anterior. Es por eso que cuando aparecen manchas, lesiones precancerosas y cáncer en la piel lo hacen con el tiempo en la mayoría de las personas y no tan frecuente en los jóvenes, ya que responden a la acumulación con los años del daño solar.

4. Mito : *“si me pongo protector solar, puedo estar al sol todo el tiempo que quiera”*

El protector solar reduce el daño, pero no lo evita. Se recomienda colocarse 30 minutos antes de salir al sol y renovar su aplicación cada 2 horas de exposición. Debe colocarse en forma generosa, con la piel seca. Debe respetarse el horario de restricción como si no tuviese colocada ninguna crema. Los protectores con factor mayor a 50 para UVB no son “pantallas”, si bien nos protegen más, no impiden el ingreso de la radiación por lo que no debe confiarse en exponerse al sol en forma descontrolada.

Dra. Cesaroni Estefanía y equipo