Skin Cancer Due to Sun Exposure Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

AFECCIONES DE LA PIEL CAUSADAS POR LA EXPOSICIÓN AL SOL

El sol tiene muchos efectos en nuestra piel. Un poco de exposición puede ayudarnos a obtener vitamina D, lo cual es bueno; sin embargo, la mayoría de los efectos de la exposición al sol no son buenos. Algunas condiciones de la piel causadas por la exposición al sol incluyen arrugas, pecas, piel descolorida, tumores benignos y cáncer de piel.

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE PIEL?

El cáncer de piel es la forma más común de cáncer en los Estados Unidos, y el número de casos sigue aumentando. Es el crecimiento incontrolado de células cutáneas anormales. Mientras que las células sanas crecen y se dividen de forma ordenada, las células cancerosas crecen y se dividen de forma rápida y desordenada. Este rápido crecimiento da lugar a tumores benignos (no cancerosos) o malignos (cancerosos).

CUÁL ES EL PELIGRO

DAÑOS/PELIGROS DE LA LUZ SOLAR

Cantidad de exposición a la luz solar

Los efectos nocivos de la radiación ultravioleta se acumulan a lo largo de los años. En general, el riesgo de desarrollar cáncer de piel aumenta con la cantidad de tiempo que se pasa bajo el sol y la intensidad de la radiación. La intensidad de la radiación varía según la estación del año, la hora del día, la ubicación geográfica (latitud), la elevación sobre el nivel del mar, la reflexión de las superficies (por ejemplo, arena blanca u hormigón, agua, nieve), el ozono estratosférico, las nubes y la contaminación del aire.

Estudios recientes se han centrado en los efectos de la exposición solar intermitente (a corto plazo, ocasional) en comparación con la exposición crónica (a largo plazo). Parece que el tipo de exposición puede influir en el tipo de cáncer que se desarrolla. Por ejemplo, la exposición solar intermitente puede ser un factor importante para la aparición del carcinoma de células basales de la piel. La exposición solar en la infancia también puede desempeñar un papel importante en el

desarrollo de estos cánceres más adelante en la vida adulta. El patrón del melanoma cutáneo es similar al del carcinoma basocelular.

Entender el índice UV

Es posible que vea las clasificaciones del índice UV en los informes meteorológicos. Los números representan el riesgo de exposición al sol sin protección para una persona media. Puede pensar que los números de índice más bajos significan que no tiene que tomar medidas, pero el riesgo de exposición al sol de la piel sin protección siempre existe. También puede pensar que los días nublados significan que puede pasar tiempo ilimitado al sol, pero esto no es cierto.

0-2: Bajo

En la fase baja, los expertos aconsejan llevar gafas de sol si el sol es intenso. Utilice crema solar y ropa protectora si se quema con facilidad.

3-5: Moderado

En la fase moderada, debe cubrirse y utilizar protección solar. Evite la luz solar directa al mediodía, cuando el sol es más potente. Permanezca en la sombra.

6-7: Alta

En la fase alta, debe utilizar todas las protecciones contra los daños del sol (ropa protectora, llevar sombrero y gafas de sol, utilizar protección solar). Limite el tiempo de exposición al sol de 10 a 16 horas.

8-10: Muy alta

En la fase muy alta, debe extremar las precauciones, utilizando ropa, sombreros, protección solar y gafas de sol. Evite el sol entre las 10 y las 16 horas. Su piel puede quemarse rápidamente en esta etapa y se lesionará.

11 o superior (11+): Extremo

En la fase extrema, debe utilizar todos los métodos de prevención. Bastan unos minutos de exposición para que se produzca una quemadura. No salga al sol de 10 a 16 horas. Utilice ropa protectora, sombrero, gafas de sol y protector solar. En esta etapa y en todas las demás, recuerde que la nieve, la arena y el agua aumentan la exposición a los rayos UV al reflejar los rayos del sol.

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS PARA EVITAR EL CÁNCER DE PIEL

- Lo mejor es evitar por completo la exposición excesiva al sol y a las camas de bronceado.
- Utiliza una pantalla solar para proteger tu piel de los rayos UV. El FPS 30 le protegerá de los rayos UVB y el óxido de zinc le protegerá de los rayos UVA. Asegúrate de volver a aplicarlo con frecuencia cuando nades o sudes.
- La mayor parte de la exposición al sol en nuestra vida se produce durante la infancia. Aunque puede ser demasiado tarde para preocuparse de si tenía la protección adecuada cuando era niño, no es demasiado tarde para proteger a sus hijos o a otros miembros jóvenes de la familia de una exposición excesiva al sol.

Cómo mantener una piel sana

- Deje de fumar: Las personas que fuman tienden a tener más arrugas que los no fumadores de la misma edad, complexión e historial de exposición al sol. La razón de esta diferencia no está clara. Puede deberse a que fumar interfiere en el flujo sanguíneo normal de la piel.
- Aplique un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más 30 minutos antes de la exposición al sol y, a continuación, cada 2 ó 3 horas. Vuelva a aplicarlo antes si se moja o transpira mucho.
- Seleccione productos cosméticos y lentes de contacto que ofrezcan protección UV.
- Utilice gafas de sol con protección total contra los rayos UV.
- Evite en lo posible la exposición directa al sol durante las horas de mayor radiación UV, entre las 10 y las 16 horas.
- Realice autoexámenes de la piel con regularidad para familiarizarse con los crecimientos existentes y notar cualquier cambio o nuevo crecimiento.
- Alivie la sequedad de la piel utilizando un humidificador en casa, bañándose con jabón con menos frecuencia (en su lugar, utilice un jabón corporal hidratante) y utilizando una loción hidratante.
- Conviértase en un buen modelo y fomente en su hijo los hábitos de prevención del cáncer de piel. El ochenta por ciento de la exposición al sol durante la vida de una persona se adquiere antes de los 18 años.

CONCLUSIÓN

La luz del sol tiene una doble maldición. Por un lado, nos permite sobrevivir y florecer como planeta. También tiene el poder de destruir a los humanos. La forma en que gestionemos esto es la mayor prueba para nuestra supervivencia.