

¿Por qué es importante proteger la piel en invierno?

• Durante los meses más fríos, los rayos ultravioletas y otros agentes ambientales siguen presentes, impactando el órgano más grande de nuestro cuerpo. En junio se conmemora el Día Mundial del Cáncer de Piel y es importante que la protección se mantenga los 365 días del año.

A pesar de que muchos asocian las enfermedades de la piel -especialmente el cáncer- con el verano y periodos largos de exposición al sol, durante los meses fríos la amenaza continúa, ya que las medidas de cuidado y prevención se relajan y no se consideran otros factores que generan daño. Creer que en invierno estamos libres a la exposición de rayos ultravioletas es un gran error, sobre todo cuando éstos no solo provienen del sol.

La médica Magdalena Galarce, es clara al respecto. “Los cuidados a la piel deben mantenerse todo el año. Uno de los principales es el protector solar ya que, aunque esté nublado, la radiación atraviesa la atmósfera de la tierra y sigue dañando a las células de la piel”, indica.

De acuerdo con cifras del Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS) del Ministerio de Salud, en los últimos 10 años la tasa nacional de mortalidad específica por cáncer a la piel ha aumentado en más de un 20%, resultando en un problema de salud pública que debe ser abordado de manera urgente.

“Mantener hábitos como la aplicación del protector solar todo el año o no exponerse tanto tiempo en ambientes abiertos resulta clave para minimizar los riesgos de desarrollarlo”, señala la profesional. Sobre todo, en un país con características como el nuestro, donde los inviernos en las regiones nortinas no son tan extremos. “Por ejemplo, la región de Arica y Parinacota concentra la tasa de mortalidad ajustada más alta del país. Vale decir, siete de cada 100 mil habitantes de la zona mueren a causa de este cáncer”, destaca.

Cuestiones a considerar

Pocos se imaginan que la exposición permanente al sol sin protección es tan dañina como las quemaduras solares. “Las quemaduras son sólo un tipo de daño y son evidentes cuando se tienen. No obstante, la sobreexposición causa cambios que pueden notarse varios años después, que es lo que pasa con el cáncer”, añade la doctora. Por ejemplo, las lesiones del tipo de cáncer más frecuente en Chile (el carcinoma basocelular) se presentan como una pápula rosada o de color carne, que puede ulcerarse. Para el segundo tipo de cáncer, las lesiones generalmente se

manifiestan como una placa eritematosa y escamosa bien delimitada, que pueden ser de color piel o estar pigmentadas y suelen ser asintomáticas.

Sin embargo, también debemos considerar otras exposiciones que pueden contribuir a dañar peligrosamente nuestra piel. Una de ellas es lo que conocemos como luz



azul, aquella que emanan los dispositivos electrónicos como el celular, tablets y computadores. “Se ha demostrado que la luz azul induce el fotoenvejecimiento, causando estrés oxidativo, dañando la barrera cutánea y promoviendo la pigmentación persistente de la piel. Recientemente, muchos estudios han informado también de los efectos dañinos de la luz azul en los ojos y en todo el cuerpo” destaca la profesional. Considerando que, actualmente todas las personas están expuestas a este tipo de luz, la aplicación de protección solar es fundamental, aunque no se expongan directamente al sol.

Por otro lado, y de manera sorprendente para algunos, el uso de las lámparas para el secado de la manicura es muy dañina para nuestra piel. De acuerdo con un estudio publicado por la revista Nature, la radiación emitida (luz ultravioleta) por estos dispositivos, podría dañar el ADN celular, provocando mutaciones somáticas y altos niveles de radicales libres, cuya inestabilidad se asocia con la aparición del cáncer. Aunque faltan más estudios para confirmar estas asociaciones, es importante cuidar la piel de cualquier cosa que



pueda generar daño.

Por último, la nieve también es un factor de riesgo en estas fechas. El aire seco de las montañas y la altura que se alcanza hace que los niveles de rayos UV se incrementen. Por ejemplo, la intensidad de las radiaciones aumenta aproximadamente un 10% cada mil metros de altura, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud. Asimismo, la nieve refleja los rayos UV, pudiendo generar daños en la visión como la fotoqueratitis, o ceguera por la nieve.

A pesar de que los daños varían según el tipo de piel (blanca, morena u oscura), todas están expuestas a desarrollar cáncer si no se protegen adecuadamente. “Como vemos, la aplicación del protector solar también es clave en invierno, junto con evitar exponerse a los rayos que dañan nuestra piel. Y ante cualquier mancha que aparezca en ella o lunar que cambie de color, forma o comience a presentar molestias, debe acudir de inmediato a un especialista. Debemos trabajar en disminuir las tristes cifras de esta enfermedad en nuestro país”, finaliza Galarce.