

Ciencia&Sociedad

“ El horario más crítico suele ser entre las 10 y las 17 horas; sin embargo, el daño por radiación es acumulativo y la recomendación es protegerse siempre durante el día. ”

Marcelo Ruiz Orellana, dermatólogo y académico de la Facultad de Medicina UdeC.

Noticias UdeC

En medio del verano en el hemisferio norte se difundió por redes sociales la idea de que exponerse al sol sin protector ayuda a formar un callo solar que, a larga, se traduciría en una suerte de inmunidad frente a las radiaciones solares, facilitando a su vez la síntesis de vitamina D.

Los expertos en salud han insistido en que esta propuesta carece de fundamento científico y que, por el contrario, los daños cutáneos y el riesgo padecer cáncer a la piel por exposición al sol han sido ampliamente documentados.

De acuerdo al Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS) del Ministerio de Salud, entre 2012 y 2022 se produjo un aumento del 22% en la mortalidad por cáncer de piel. De los 530 casos de 2022 -el número más alto en los últimos 10 años- 53% corresponde a hombres y el 47% a mujeres; 47% se situaban en edades entre los 80 y 90 años y un 35% entre los 60 y 79.

El dermatólogo y académico de la Facultad de Medicina, Marcelo Ruiz Orellana, afirma de forma tajante que “el callo solar no existe” y recuerda que la radiación ultravioleta (UV) es carcinogénica y que el daño que produce es acumulativo.

Por eso insiste en que el protector se debe usar siempre, con un factor mínimo de 30+, pero de preferencia 50+, y de amplio espectro; es decir, que tenga cobertura para la radiación UVA y UVB.

Estas radiaciones se diferencian por su profundidad e intensidad. La UVA es capaz de penetrar más profundo a nivel de la piel (hasta la dermis) y es la responsable de su envejecimiento prematuro; mientras que la UVB, de carácter más superficial, induce el enrojecimiento y bronceado, explica el integrante del Departamento de Medicina Interna.

Pero no basta solo con usar el protector, sino que hay que hacerlo de forma correcta. Esto significa que debe ser aplicado al menos 15 minutos antes de exponerse al sol, y previo al maquillaje; aunque lo óptimo es hacerlo con media hora de antelación.

El médico indica que hay que aplicar el bloqueador cada vez que haya una exposición al sol y en cualquier actividad al aire libre, incluyendo los desplazamientos rutinarios y poniendo atención a los horarios de mayor radiación ultravioleta, que se consideran de mayor peligro.

“El horario más crítico suele ser entre las 10 y las 17 horas; sin embargo, el daño por radiación es acu-



FOTO: NOTICIAS UDEC

EL CALLO SOLAR NO EXISTE:

Especialistas insisten en la importancia de proteger la piel de la radiación UV de forma permanente

De acuerdo al Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS) del Ministerio de Salud, entre 2012 y 2022 se produjo un aumento del 22% en la mortalidad por cáncer de piel, con un total de 530 casos.

mulativo y la recomendación es protegerse siempre durante el día”, expresa el académico.

La dosis de filtro solar indicada son dos miligramos por cada centímetro cuadrado de piel, que debe ser reaplicada cada dos horas y más seguido en el caso de personas que realizan cualquier actividad que pueda remover la película protectora, como bañarse, o que produzca sudor, como correr.

Para facilitar el cálculo, el Dr. Ruiz entrega una medida de referencia a partir de una línea de producto a lo largo de un dedo. “Se puede cubrir el rostro con 2 dedos, cada extremidad con 2 dedos, el torso con 4 de-

dos y la espalda con 4 dedos. Otra forma de calcular son 2 cucharadas soperas, 30 ml aproximadamente, para todo el cuerpo”.

La prevención de cáncer de piel se basa en la adopción de conductas de autocuidado y una actitud responsable frente a la radiación UV que debe cruzar todas las edades. En ese sentido, el profesional pone de relieve la necesidad de generar conciencia entre hombres, que son menos proclives a usar el filtro solar, y de manera especial entre quienes disfrutan de las actividades al aire libre o trabajan en terreno.

“Las consecuencias esperadas de la exposición sin protección son cáncer

FOTO: ARCHIVO / DIRCOM UDEC



de piel y envejecimiento prematuro de la piel", sentencia el especialista.

Vitamina D

Existe consenso en que tomar 10 a 15 minutos diarios de sol son suficientes para mantener unos niveles aceptables de vitamina D. La recomendación del Dr. Ruiz es exponer aquellas zonas de la piel que habitualmente están protegida por la ropa, de manera de evitar el daño acumulativo en zonas siempre expuestas, como el rostro, que -reitera- siempre debe estar protegida con filtro.

"En todo caso, se debe considerar que toda exposición solar es dañina y aumenta el riesgo cáncer de piel. Por lo tanto, es importante recalcar que para muchas personas que ya tienen un alto nivel de daño solar, la suplementación con vitamina D podría ser lo más indicado. Es bueno que la gente sepa que puede medir sus niveles de vitamina D para saber si realmente necesita tomar una medida específica al respecto", acota.

Esto se hace mediante un examen específico, cuya orden debe ser emitida por un médico.

Los labios

El académico del Departamento de Patología y Diagnóstico de la Facultad de Odontología, Bastián Godínez Pacheco, pone el acento en una parte del rostro a la que habitualmente no ponemos mucha atención: los labios.

"Los labios hay que cuidarlos tanto o más que la piel, porque están conformados por un tejido especial y se sabe que puede tener problemas más fácilmente que otras zonas", señala el cirujano dentista, especialista en Patología Oral

El Dr. Godínez indica que el cuidado debe ser dirigido especialmente al labio inferior que es el que recibe las radiaciones UV de forma más directa.

Las manifestaciones del daño solar se expresan inicialmente como una queratitis actínica, un desorden potencialmente maligno, en el que se puede observar descamación del labio inferior, cambios de coloración -zonas blancas y/o rojas-, pérdida de elasticidad, difuminación del límite

entre el labio inferior y la piel.

En su forma más severa, presentan úlceras recurrentes, costras y nódulos en el labio inferior.

Estas lesiones -acota el académico- se presentan generalmente en adultos de edad media, de 40 a 50 años, y mayoritariamente en hombres que trabajan al aire libre en áreas como la pesca, la ganadería y ferias libres.

"Se piensa que es porque los hombres se preocupan menos del cuida-

do de su piel a diferencia de las mujeres", indica.

Cuidado permanente

Pero a pesar de estas estadísticas, el Dr. Godínez enfatiza que hay que entender que el daño solar es acumulativo y, por ello, el cuidado de los labios debe ser permanente a lo largo de todo el año y de forma "más rigurosa durante primavera y el verano que es cuando nos exponemos más aún al sol".

Las medidas generales -y que, a juicio del académico, se deben instalarse como hábitos desde la niñez- son usar bloqueador solar en la cara, protectores con factor solar en los labios y gorras al aire libre, además de mantener una buena hidratación y evitar la exposición directa al solar entre las 10 y las 15 horas, especialmente en el verano.

"Es muy recomendable utilizar protectores solares labiales con mínimo FPS 30, e idealmente con FPS 50. En su defecto, se podría aplicar el mismo bloqueador solar de cara, ojo-lá con FPS igual o mayor a 30, directamente en los labios. Se recomienda que la aplicación, al igual que en la piel, sea al menos 30 minutos antes de la exposición solar y se reaplique, como máximo, cada 2 horas"

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO: ESTEBAN PAREDES DRAKE

