

# *Radiación ultravioleta y cáncer de piel*

ERNESTO CASTILLO EYZAGUIRRE  
Académico Tecnología Médica, Universidad Andrés Bello

La exposición prolongada a la radiación ultravioleta (UV) incrementa el riesgo de desarrollar cáncer de piel. La mayor incidencia de radiación solar durante los meses de verano, aumenta la vulnerabilidad de la piel y eleva la aparición de afecciones cutáneas.

Las cifras son preocupantes. Anualmente en Chile se diagnostican más de 800 casos nuevos y en los últimos 10 años, las muertes atribuidas a él aumentaron en un 40%. Es importante señalar que, nueve de cada diez personas con cáncer de piel lo desarrollan, precisamente, por sobreexponerse al sol.

Además, de acuerdo con los pronósticos, uno de cada 10 personas tendrá durante su vida algún tipo de cáncer a la piel en el país, situación que alarma a los especialistas.

Por lo tanto, la forma más importante de reducir el riesgo de desarrollar un cáncer de piel es evitar exponerse sin protección a los rayos solares y a otras fuentes de luz ultravioleta.

Estar largo tiempo a la intemperie por motivo de trabajo u ocio sin protegerse con ropas adecuadas y protección solar incrementa la posi-

bilidad de desarrollarlo.

El cáncer de piel puede tener el aspecto de diversas marcas en la piel. Las señales de aviso principales son la aparición de una nueva masa, una mancha o protuberancia que esté creciendo, en el transcurso de unos meses o de uno o dos años, o bien una úlcera que no sane en un plazo de tres meses.

La manera más sencilla de evitar la exposición excesiva a la luz ultravioleta es mantenerse alejado del sol y a la sombra siempre que sea posible. Esto se puede aplicar tanto en períodos veraniegos como en el resto del año, ya que efectos del clima, como la nubosidad o la nieve, no reducen la incidencia de la radiación solar por completo.

Para esto es recomendable protegerse con ropa; vestir con camisa y un sombrero de ala ancha permite aumentar la protección frente a la radiación solar, considerando que el 85% de los tumores aparece en la cara, el escote y el cuero cabelludo.

Además, el filtro solar debe cubrir todas las partes que están descubiertas y se debe aplicar 30 minutos antes de la exposición al sol.