Proteja su piel cuidándose del sol

Protección contra el sol

Breve resumen

El cáncer de piel está considerado actualmente como una epidemia. Se calcula que habrá más de un millón de casos nuevos este año. ¡Cada año se presentan más casos nuevos de cáncer de piel que el conjunto total de cánceres de próstata, pecho, pulmón y colon! Uno de cada cinco norteamericanos a lo largo de su vida padecerá cáncer de piel, causado principalmente por exposición a los rayos ultravioletas (UV) del sol. Tanto las quemaduras ocasionadas por el sol como el bronceado son señales externas de daños internos de la piel.

Factores personales que presentan riesgo de cáncer de piel

Aunque cualquier persona podría verse afectada con cáncer de piel, independientemente del color de su piel, aquellos de piel blanca corren mayor riesgo. Los individuos con mayor probabilidad de padecerlo frecuentemente tienen alguna de las siguientes características:

- Piel blanca
- Ojos azules, verdes o color avellana
- Cabello claro
- Pecas
- Tendencia a quemarse más que a broncearse
- Historial de quemaduras graves
- Tener muchos lunares (más de 50 a 100)
- Historial personal o familiar de cáncer de piel
- Trabajar al aire libre

Protección contra el sol: horas y condiciones ambientales

Los rayos ultravioletas (UV) son más intensos a ciertas horas del día o bajo ciertas condiciones:

- De 10 a.m. a 4 p.m.
- Cuando hay ausencia de nubes densas
- Desde mediados de primavera hasta mediados de otoño
- A mayores altitudes

Es importante recordar que las condiciones ambientales al aire libre – espcialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m. de marzo a octubre – pueden compararse con una cámara de radiación.

Prevención del cáncer de piel

Las estrategias recomendadas para reducir el riesgo de cáncer de piel son las siguientes:

- Póngase un sombrero de ala ancha (con un ala de, al menos, 4 pulgadas.
- Use ropa holgada y de fibras densas que le proteja la mayor superficie de piel posible, de acuerdo a lo que el clima le permita.
- Reduzca la exposición al sol de 10 a.m. a 4 p.m., cuando los rayos ultravioletas son más intensos.
- De ser posible, busque la sombra (árboles, estructuras físicas) para protegerse.
- Use lentes de sol que especifiquen en la garantía un 100 por ciento de protección UV y UVB (amplio espectro).
- Aplíquese protector solar de amplio espectro (UVA y UVB) abundantemente sobre la piel expuesta media hora antes de salir.
- Use protector labial con un SPF de 15 o mayor.
- Evite salones, cámaras y lámparas de bronceado.