

ivalia dermis Clínica Dermatológica

ivalia dermis
Clínica Dermatológica

SOL Y PIEL

PDF

ivalia dermis Clínica Dermatológica

SOL Y PIEL

La exposición moderada del cuerpo humano al sol produce, psicológica y fisiológicamente, una sensación de salud, de sosiego natural y bienestar general, además de una acción estimulante. Esta formidable fuente de energía que es el sol desencadena una serie de procesos biológicos y bioquímicos esenciales para la vida del hombre: favorece la formación de vitamina D (que posibilita la absorción del calcio suministrado por los alimentos, con lo que se logra una normal formación de los huesos), refuerza y regula el sistema inmunológico, contribuye a la regulación del estado de ánimo, ayuda a conciliar el sueño, mejora las enfermedades reumáticas, favorece el aumento en la producción de determinadas hormonas... Hay que señalar también el beneficioso poder antiinflamatorio del sol, para algunas enfermedades cutáneas, como la psoriasis, eczemas, acné...

En el otro lado la balanza, el cáncer de piel es el que mayor relación guarda con el medio ambiente y en particular con la exposición solar.

"En los últimos diez años el aumento del melanoma ha sido del 10% anual, siendo todavía mayor en carcinomas". Esta cifra tan alarmante tiene lugar cuando la capa de ozono se reduce simplemente un 1 o 2 %. Hace 20 años, una persona en la playa se quemaba en 6-8 horas de exposición, pero hoy lo hace en sólo 1-2 horas.

Por otro lado sabemos que el 80% del envejecimiento prematuro tiene como responsable a los rayos solares, por lo que el cambio climático a largo plazo provocará un mayor número de arrugas, flacidez, manchas, hipersensibilidad, falta de luminosidad, etc. Si los efectos son los esperados, el cáncer de piel será protagonista absoluto del siglo XXI, ya que aumentará al menos un 20-30 %, y será de carácter epidérmico".

¿El sol es bueno o malo?

Encontrar el correcto equilibrio en nuestra relación con el sol es uno de los retos que, en entorno con un elevado número de horas solares, se plantea como una necesidad de salud. Conocer qué tipo de piel tenemos, si nuestra piel es o no de riesgo, cómo debemos cuidarla, cuáles son los hábitos que debemos seguir, los signos de riesgo que nos deben preocupar, cómo cuidar a nuestros hijos en su relación con el sol...

Pasos sencillos para tomar el sol con seguridad

Su piel tiene excelente memoria. Cada vez que recibe sol va acumulando daño como si un vaso se fuese llenando gota a gota. Al rebosarse se aprecian daños cutáneos y cáncer de piel.

Los rayos del sol son también responsables de arrugas, manchas de la piel, sequedad, etc. Las personas que toman de forma continuada el sol parecen avejentadas en relación a la edad que les corresponde. La mejor defensa, ahora y en el futuro, es limitar el tiempo de exposición directa al sol y protegerse.

Por otro lado el sol tiene claros efectos beneficiosos:

- A nivel psíquico, mejora nuestro estado anímico, nos aporta relax...
- A nivel físico, fortalece nuestros huesos y músculos, gracias a la activación de la vitamina D, vitamina esencial para el desarrollo osteomuscular
- A nivel dermatológico, mejora determinadas enfermedades, como la psoriasis, los eczemas (atópicos y seborreicos) y en dosis no intensas el acné, vitiligo, etc.

Por todo lo anterior lo razonable médicamente es disfrutar del sol con seguridad

¿ Quién necesita protección del sol ?

Todo el mundo, de forma independiente a la edad o al color de su piel.

- Las personas de piel clara, rubios, pelirrojos y con ojos azules, verdes o grises tienen mayor riesgo de padecer cáncer de piel.
- También tienen un mayor riesgo aquellas personas con pecas y aquellos que se queman antes de broncearse.
- Así mismo toda aquella persona que haya padecido un cáncer de piel tiene posibilidades superiores a la media de padecer otro.
- Los niños y los bebés precisan y necesitan una mayor protección del sol, no sólo por las características de su piel sino porque ellos tienen más años para ir "llenando el vaso" y suelen realizar muchas de sus actividades al aire libre.

Los bebés de menos de 6 meses no deberían recibir incidencia solar directa. Los niños mayores de 6 meses deben protegerse con cremas y sombrero a ser posible.

¿ Cómo se realiza una adecuada protección ?

Tenemos el hábito de aplicarnos cremas solares antes de ir a la playa o a la piscina, pero el sol, sobre todo en nuestro medio, lo recibimos los 365 días del año a casi todas las horas del día. Cada día que nos protegemos cuenta, ya que no sólo tomar baños de sol llena gota a gota el vaso de la tolerancia cutánea. Utilizar las siguientes normas básicas de protección es dar oportunidad a la piel de mantener un estado saludable

- Evite el sol directo entre las 12 horas y las 16 horas, es cuando los rayos solares son más fuertes.

- Utilice protección solar con un factor de protección 15 o superior para cualquier actividad que realice al aire libre: deporte, paseos, jardinería ...

- Elija un protector solar que actúe contra los rayos ultravioletas A y ultravioletas B.

- Si mantiene su exposición al sol repita la aplicación del protector solar más de una vez, sobre todo si se baña.

- Elija un protector agradable para la actividad que piense realizar. Existen cremas, lociones, sprays, sticks, hipoalérgicos, libres de fragancia, especiales para deportes, especiales para pieles sensibles, para niños, etc.

- Utilizar sombrero previene el cáncer de las zonas de la piel con mayor exposición solar, tales como el cuello, orejas, cara, etc. Las viseras y las gorras dejan libres la protección de las orejas y el cuello.

- La radiación ultravioleta que emiten las cabinas de rayos UVA son a menudo más intensas que el sol, incrementando los peligros del envejecimiento prematuro y el riesgo de cáncer.

- Es importante proteger a los niños y enseñarles hábitos saludables de realizar actividades en el sol. No olvidar que el daño solar se acumula y se mantiene durante toda la vida

- No se olvide que el bronceado es la respuesta de la piel a la agresión del sol. Conocer que es así nos permite valorar su importancia en justa medida.

- 1.- Disminuya la exposición al sol desde las 11 de la mañana a las 3 de la tarde.
- 2.- Use sombrero, camisa de manga larga y pantalones largos cuando su trabajo sea al aire libre.
- 3.- Aplique un protector solar antes de cada exposición al sol y vuelva a aplicarlo cada dos horas durante el tiempo que permanezca expuesto. El fotoprotector se debe aplicar después del baño y de sudoración profusa.
- 4.- No olvide usar su fotoprotector en días nublados. Los rayos solares son tan peligrosos los días cubiertos como los soleados.
- 5.- Las personas con alto riesgo de cáncer de piel: trabajadores al aire libre, especialmente los de piel clara y personas que ya han tenido cancer de piel, deben aplicarse el fotoprotector a diario.
- 6.- La FOTSENSIBILIDAD, es decir, un aumento de sensibilidad a la exposición solar, es un posible efecto indeseable de aquellas personas que toman ciertas medicaciones: tetraciclinas, píldora anticonceptiva, etc. Consulte si toma cualquier medicamento sospechoso antes de exponerse a la acción solar.
- 7.- Si desarrolla una reacción alérgica a su fotoprotector, cambie de producto. Existen muchos en farmacia.
- 8.- ¡Cuidado con las superficies reflectoras!. La arena, nieve, agua y sobretodo ciertas pantallas para activar el bronceado, son muy peligrosas.
- 9.- Evite las salas de bronceado. La luz UV emitida por los "baños bronceadores", causa envejecimiento prematuro y aumenta el riesgo de desarrollar cancer de piel.
- 10.- Proteja a sus hijos del sol. Comience a utilizar fotoprotectores a los seis meses y procure una exposición solar moderada.
- 11.- Enseñe a los niños a protegerse del sol desde muy pequeños: El daño solar ocurre con cada exposición no protegida y SE ACUMULA A LO LARGO DE LA VIDA.
- 12.- Aplicar el fotoprotector frecuentemente y en cantidad, sobretodo después de los baños.
- 13.- En los niños bebida abundante, previene deshidratación.
- 14.- La sombrilla protege parcialmente. Hay que tener en cuenta el reflejo del sol en la arena.