

## EDITORIAL.

# CUIDADO CON EL SOL.

Es importante conocer ahora, que se aproximan los meses de verano, algunos aspectos esenciales sobre el sol. Teniendo en cuenta la preocupación general que existe en la actualidad sobre el deterioro del medio ambiente, resultado de la propia actividad humana dado el intenso uso de sustancias químicas que conducen a cambios climáticos y la disminución de la capa de ozono, consecuencia de los contaminantes atmosféricos, provocando un incremento de la radiación ultravioleta solar efectiva que llega a la superficie terrestre<sup>1</sup>. El ozono es una de las capas externas de la atmósfera que actúa como pantalla protectora eficaz, pero la disminución de su grosor es un problema que se relaciona con el aumento en la incidencia de cáncer cutáneo, el envejecimiento prematuro, los fenómenos inflamatorios, alteraciones inmunológicas, activación de las virosis, desarrollo de cataratas, daño celular es y estructurales entre otras<sup>2</sup>. <>Las radiaciones ultravioletas pueden dividirse operacionalmente en 3 regiones:

-UVA (320--400nm)

- UVB (290—320nm)
- UVC (menos 290nm)

Siendo las UVA y las UVB las más dañinas para el hombre, pues las UVC son absorbidas por la capa de ozono en la atmósfera y no llegan a la superficie de la tierra, aunque existen otros grupos de radiaciones como:

- Las radiaciones visibles, que no interviene en el bronceado, pero pueden producir ciertas alergias al sol
- Las radiaciones infrarrojas que originan dilatación de los vasos sanguíneos de la piel y tiene efecto calorífico<sup>3</sup>.

Es necesario al exponerse al sol conocer que una exposición solar crónica, por un efecto acumulativo principalmente en personas de piel clara produce daño, así como las exposiciones intermitente intensas son de mayor riesgo frente a exposición prolongada moderadas y una exposición aguda durante la infancia (menores de 15 años) condiciona un riesgo superior a la exposición en las mismas circunstancias de un adulto<sup>4</sup>.

Por ser el verano el momento o la época esperada para salir de vacaciones y disfrutar de la playa o de un paseo por el campo, les sugerimos tomar algunas medidas para evitar un futuro daño en su piel:

1. Utilice filtros químicos o protectores solares de forma correcta y si puede combínelos con vitamina E para reforzar las defensas naturales a los radicales libres y resistencia al agua.
2. Utilice filtros físicos o pantallas protectoras como por ejemplo: espejuelos y sombrillas oscuras, sombreros, ropa adecuada, sombra entre otras. No se confié porque el color de su piel sea morena pues los rayos UVA y UVB también afectan a su piel, solo use la dosificación individual que a usted le corresponde.
3. Tome el sol de forma escalonada, evitando las exposiciones bruscas.
4. Evite los horarios entre 11:00 a.m. y 3:00 p.m. No debe fiarse de los días nublados o con nieblas, ya que las radiaciones solares atraviesan las nubes
5. No debe usar cabinas bronceadoras pues la exposición excesiva a la luz ultravioleta es muy peligrosa <sup>5</sup>.

Amigo lector, si lo conoces bien, el sol es una maravillosa fuente de energía y, en dosis adecuada, es estimulante para el cuerpo y para el espíritu. No prohíba a tus hijos de jugar, disfrutar de nuestros campos y playas, solo aprenda a conocerlo mejor, evitando de este modo ser víctima de sus efectos dañinos.

Dra. Alicia Bravo Hernández

Especialista de I grado en Dermatología. Instructora

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

1. Rodríguez García R, Hechevarría Mivares JH, Ayze Pavón MA. Cáncer de piel y ocupación. Ciudad de La Habana: Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores; 2000.
2. Alam Rather D. Cutaneous squamous – cell carcinoma (en línea). NEJM. 2001. Acceso: 12 de enero 2005. Disponible en: <http://www.uv.es/vicalegr/clindex/clcancer/clpl=cancer.html>
3. Álvarez Fontanet E. Consecuencias del estrés oxidativo de la piel por radiaciones ultravioletas (publicación periódica en línea). Rev Cubana Invest Biomed 1995; 14 (1) Disponible en: [http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol14\\_1\\_95/ibisu195.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol14_1_95/ibisu195.htm)
4. MacKie RM. Melanoma. British Medical Bulletin. 1995; 51(3):9-15.
5. Cáncer de piel (en línea). Disponible en: <http://www.ondasalud.com/edicion/noticia/0,2458,4970,00.html>

**Indice Siguiente**