



CONSEJOS SOBRE FOTOPROTECCIÓN

La radiación solar es el principal factor conocido en el desarrollo de cáncer cutáneo, especialmente del CARCINOMA ESPINOCELULAR y del temible MELANOMA, y contribuye al CARCINOMA BASOCLEULAR. Además, favorece el envejecimiento cutáneo favoreciendo el desarrollo de manchas, arrugas y descolgamiento.

LA PIEL Y EL SOL

El sol emite radiaciones que dañan la piel cuando ésta se expone de forma incorrecta al mismo. El riesgo de sufrir efectos negativos por el sol varía de unas personas a otras, ligado fundamentalmente a las características de la piel de cada uno (cantidad de pigmento y facilidad para fabricarlo), pero también la edad (los niños son más sensibles y las personas de edad tienen un daño solar acumulado a lo largo de la vida)

IDEAS GENERALES SOBRE PROTECCIÓN FRENTE AL SOL

- 1.- La radiación solar es mayor en primavera y verano, pero en nuestra latitud tampoco es desdeñable en el resto del año. Las horas centrales del día (de la 1 a las 4 aproximadamente), son las de mayor intensidad de radiación. La altura y las zonas que favorecen el reflejo (playa, nieve, etc.), aumentan la radiación que llega a nuestra piel. Los días nublados no están exentos de radiación solar significativa.
- 2.- Deben evitarse las exposiciones bruscas e intensas al sol, que acarrearán quemaduras y daño especialmente en melanocitos, promoviendo tumores pigmentarios malignos.
- 3.- La medida fundamental para evitar el daño solar es la **PROTECCIÓN FÍSICA**. En este sentido es fundamental: evitar la exposición solar intensa (exposiciones progresivas y limitadas); usar medios o prendas que reduzcan la exposición solar (quedarse en interiores, situarse a la sombra, bajo toldos, sombrillas, usar gorras o prendas de vestir, especialmente si son de alta protección).

USO DE FOTOPROTECTORES

Una posibilidad de reducir los efectos negativos de la radiación solar que inevitablemente nos llega, es usar sustancias que protejan frente a la misma, aplicándolas sobre nuestra piel en forma de cremas, lociones, etc., según las características del vehículo.

Estos productos pueden clasificarse en tres grandes grupos:

Fotoprotectores de Alta potencia. Productos con factor de protección igual o mayor de 40 (50+). Los deben utilizar personas con enfermedades de la piel que empeoran con el sol, o que han presentado ya lesiones de cierta importancia causadas por el mismo.

Fotoprotectores de Mediana potencia. Productos con factor de protección entre 15 y 40

Están indicados de forma continua para los niños, y para el inicio a la exposición solar en personas con buena pigmentación y sin patología cutánea inducida por el sol.

Fotoprotectores de Baja potencia. Productos con factor de protección menor de 15. Están indicados solo cuando el paciente sin ninguna alteración cutánea ha alcanzado un grado significativo de pigmentación cutánea.

Respecto al uso de fotoprotectores conviene recordar:

- 1.- Su médico le indicará cuál es el tipo de fotoprotector más indicado para usted en función de las condiciones de su piel.
- 2.- Deben aplicarse media hora antes de exponerse al sol, y después repetir su aplicación cada 2-3 horas, debido a su pérdida por la sudoración, el agua en el caso de baño, etc.
- 3.- Por alto que sea el factor de protección de un producto su aplicación no supone una especie de “salvoconducto” para poder exponerse sin ningún tipo de riesgo. Hay que insistir que la mejor forma de protegerse del sol es evitar exponerse al mismo.

Centro Dermatológico y Venereológico - Dr. Ricardo J Bosch

C/ Maestra Ángeles Aspiazú, 27. Bajo. 29640. Fuengirola.