

El cáncer de piel ha aumentado en las últimas décadas en Chile y el mundo, principalmente por los hábitos de la población de exponerse al sol en forma exagerada e inadecuada. Esta conducta, sumada a una mayor expectativa de vida de los seres humanos, hace que en la actualidad sea el carcinoma basocelular el cáncer de piel más frecuente y además el cáncer de mayor incidencia entre los humanos.

La capa de ozono lentamente se ha recuperado y desde el 2005 en el Hemisferio Sur, se ha estabilizado, gracias a los tratados internacionales en los cuales Chile participa.

Pero lo fundamental es educar a la población desde temprana edad. La foto-educación tiene como principio fundamental enseñar a la población a adoptar una serie de conductas saludables en relación a la exposición solar para minimizar sus efectos dañinos a corto y largo plazo, conductas que se deben mantener en todas las actividades desarrolladas al aire libre. El objetivo es acumular la menor cantidad de radiación ultravioleta en la piel desde la infancia, comenta la Sociedad Chilena de Dermatología.

Una de las medidas vitales sobre todo en meses de primavera y verano es evitar las horas de alta radiación. Asimismo, es fundamental el uso permanente de protectores solares, los que se basan en la protección de rayos ultravioleta A y B. Para la protección de los UVB está el FPS, medida estándar armonizada en el mundo en la actualidad. Se recomienda FPS 30 para la ciudadanía general y 50+ para grupos de mayor riesgo.

Para la protección de UVA hay diferentes estándares, sin que exista una norma en la actualidad. Algunos protectores solares de mercado tienen entre sus principios activos moléculas protectoras del daño inmunológico causado por la radiación ultravioleta y son un plus en su aporte a la fotoprotección.

Los protectores solares se utilizan en las zonas del cuerpo que inevitablemente quedan expuestas al sol, después de usar las medidas anteriores. En ningún caso son una licencia para exponerse al sol.

La forma correcta de aplicar un protector solar:

20 minutos antes de exponerse al sol.

En todas las zonas no cubiertas por las medidas anteriores.

Cantidad adecuada: una cucharadita de té en la cara, una en cada miembro superior, una en tronco anterior, una en tronco posterior y dos en cada miembro inferior y re-aplicar cada dos horas.

Decálogo de la buena protección solar

- 1- Evite exponerse al sol en las horas de mayor radiación ultravioleta, entre las 11:00 AM y las 16:00 PM, especialmente en primavera y verano; horas de “sombra corta y riesgo alto”.
- 2- Prefiera y busque siempre la sombra de árboles, toldos o techos.
- 3- Si debe exponerse al sol, proteja su piel con ropa oscura (azul, verde o gris), seca, de trama compacta, mangas largas y pantalones largos.
- 4- Al exponerse al sol use sombrero de ala ancha y lentes.
- 5- En áreas inevitablemente expuestas aplique un protector solar con FPS 30, incluyendo labios y pabellones auriculares. Aplique el protector solar 20 minutos antes de la exposición y re-aplique cada dos horas.
- 6- No exponga a niños menores de dos años al sol; menores de 6 meses no deben usar protector solar
- 7.- Protéjase también en días nublados y recuerde que las superficies reflejan la radiación ultravioleta, principalmente la nieve, arena y agua.
- 8- Nunca utilice fuentes artificiales de radiación ultravioleta como solárium.
- 9- Ciertos medicamentos aumentan la sensibilidad a la radiación ultravioleta. Infórmese con su médico.
- 10- Si presenta una herida que no cicatrice, una mancha, un lunar o un bulto que cambie su aspecto, pique o sangre, consulte a su dermatólogo.