



Catalina Jahr Andrade

Dermatóloga y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Andrés Bello

Los riesgos de la radiación solar en la piel

La exposición que mantiene la piel diariamente hacia los rayos ultravioletas, sin una correcta protección, puede generar diversos problemas en la salud de las personas. Para ello, la principal medida de prevención, es directamente evitar el sol entre las horas de mayor radiación, es decir entre las 11 y las 16 horas.

De igual manera, la protección física es crucial, utilizar ropa de trama estrecha, preferentemente gruesas y oscuras, con sombreros de ala ancha y gafas. Igualmente, la aplicación de filtro solar es un elemento fundamental, este debe ser de factor treinta en adelante, con protección de la radiación UVB y UVA, de manera ideal que cuente con resistencia al agua. Es importante en este sentido, que se utilice la cantidad adecuada del protector y la replicación al menos cada tres horas.

Al momento de elegir qué producto es el adecuado para cada caso, se debe prestar atención en la edad de quien lo utilizará y a la presencia de patologías dermatológicas como la rosácea, dermatitis atópica o dermatitis de contacto. Para ello, existe una alta gama de fotoprotectores solares que se adaptan a las condiciones de cada paciente.

Además, quienes se exponen al sol, deben considerar el uso de “filtros específicos” o “fotoprotectores específicos” para proteger los labios, una zona en muchas ocasiones olvidada, pero que incide directamente en el aumento del riesgo de padecer cáncer o lesiones precancerosas.

Otro punto a considerar, es que la evidencia científica ha demostrado que el uso de fotoprotectores no incide en la producción de vitamina D en el organismo. En este sentido basta con una exposición solar breve, de cinco a diez minutos, solo de rostro y brazos. Sin embargo, quienes presenten un déficit de este nutriente, deben suplementarlo y no aumentar su exposición a los rayos ultravioletas.

Principales consecuencias de la radiación solar: A pesar de que el melanoma es el cáncer de piel más conocido debido a la alta mortalidad que genera, manifestándose habitualmente como un lunar, este corresponde al cáncer en la piel menos frecuente. Existen muchos otros tipos, los más comunes son el carcinoma basocelular y el espinocelular, estos últimos suelen presentarse como heridas o erosiones que no sanan, costras que caen y vuelven a salir, pequeñas verrugas, nódulos o pequeños bultos.

Por otra parte, existen lesiones premalignas, como las queratosis actínicas, que se muestran de manera frecuente como áreas de la piel con un cambio de textura, una leve descamación y una base rosada. Es importante detectar y tratar también este tipo de lesiones para evitar el paso a hacia un carcinoma espinocelular.

Finalmente, cualquier lesión que tienda a crecer o que no sane espontáneamente debiera ser evaluada por un dermatólogo para descartar un cáncer o una lesión premaligna. Teniendo en cuenta de que los lunares no son el único factor al que se debe prestar atención en la piel.