

DISFRUTEMOS DEL SOL CUIDANDO NUESTRA PIEL

En el verano comenzamos a disfrutar mayormente largas horas al aire libre con nuestra familia y amigos, nos recreamos en el club, la playa, la pileta, la plaza, el campo, las montañas, pero sin un cuidado adecuado todos estamos expuestos a los efectos nocivos de las radiaciones solares. En la actualidad, los dermatólogos de todo el mundo desmotivan la moda del bronceado intenso, primero por razones de salud y en segundo término por los problemas estéticos que produce. Utilizar una protección solar adecuada previene el envejecimiento prematuro de la piel y evita su deterioro. Es fundamental controlar los excesos que se cometen con el sol, ya que quedan grabados en la memoria de nuestro cuerpo para siempre.

Para entender un poco más la complejidad del tema, debemos conocer que la luz que irradia el sol sobre la tierra emite tres tipos diferentes de rayos ultravioletas (UV): UVB, UVA y UVC. Estos tienen distintas longitudes de onda y producen diferentes efectos. Es importante informarse sobre las consecuencias que generan, para poder evitarlas con los cuidados necesarios.

LO ENGAÑOSO DEL COLOR BRONCEADO

Muchas veces el tono moreno ocasionado por la exposición solar se interpreta erróneamente como signo de vida sana y, en realidad es la respuesta de la piel al sentirse agredida por el sol.

La melanina es la pigmentación marrón que ocasiona el bronceado y es la forma mediante la cual el cuerpo se protege de quemaduras. En síntesis, el color "tostado" aparece para evitar daños severos. Es una señal que la piel está siendo perjudicada, por ello es muy importante cuidarnos con los adecuados recaudos.

Hasta hace unos años, poco se sabía sobre lo perjudicial que es el sol para nuestro cuerpo y en la actualidad los llamados de atención que recibimos sobre el cuidado de la piel son cada vez mayores. Tomando las precauciones adecuadas podemos disfrutar del verano evitando peligros para nuestro cuerpo.



Los rayos **UVB**, a pesar que gran parte de éstos son absorbidos por la capa de ozono, son muy peligrosos ya que no sólo provocan quemaduras graves sino que también generan deterioro del sistema inmune. Por otro lado, los mayores responsables de nuestra exposición al sol son los rayos **UVA** que atraviesan fácilmente la capa de ozono y son los que contribuyen a la aparición del cáncer de piel, y pueden provocar envejecimiento y arrugas. El bronceado excesivo que se adquiere tomando rayos UVA daña gravemente nuestro cuerpo. Por último están los rayos **UVC**, que son los más dañinos pero que afortunadamente no llegan a la tierra.

Los efectos más comunes que se presentan a causa de la excesiva exposición solar sin protección son:

- **Eritema Solar:** es un enrojecimiento de la piel motivado por haber estado al sol demasiado tiempo. Sus efectos son semejantes a los de una quemadura, pudiendo aparecer ampollas y pérdida de líquido celular.
- **Fotoenvejecimiento:** se estima que entre el 80% y el 90% del envejecimiento cutáneo se debe al desgaste que la luz solar produce sobre la piel. Los rayos UVA atacan las fibras elásticas de la dermis, produciendo pérdida de su tonicidad, la piel se vuelve flácida y las arrugas aumentan.
- **Pigmentación:** la elevada exposición en algunas pieles puede generar la aparición de manchas blancas (en el dorso de las manos, brazos, partes del escote, hombros, piernas y cara), pecas, manchas oscuras (frente, mejillas, bozo y barbilla), etc. Esto se debe a que las radiaciones potencian la pigmentación de la piel incrementando la producción de melanina (es el color que toma la piel al protegerse de la agresión solar externa).

- **Dermatosis:** el sol excesivo puede generar, según el tipo de piel, diferentes manifestaciones como erupciones, urticarias, eczemas, etc.
- **Quemadura solar:** Ocurre cuando el cuerpo se expone en forma exagerada a los rayos ultravioleta. Los síntomas que presenta son piel roja y sensible al tacto, ampollas, fiebre, escalofríos, náuseas y malestar general.
- **Cáncer de Piel:** por lo regular aparece en la adultez, pero es causado por la exposición y quemaduras solares que empezaron temprano en la niñez. Generalmente se forma en la cabeza, la cara, el cuello, las manos y los brazos. Cualquier persona puede padecer esta enfermedad, pero es más común en aquellos que pasan muchas horas expuestos a los rayos del sol.

La excesiva exposición a los rayos UV, durante cualquier estación del año y a cualquier temperatura, puede causar lesiones en la piel, arrugas, manchas, quemaduras, problemas en los ojos y hasta enfermedades graves como el cáncer.



FACTORES DE RIESGO Y CUIDADOS PREVENTIVOS

Hay ciertos factores de riesgo que hacen que las personas sean más propensas a padecer enfermedades en la piel, entre ellos se encuentran:

- Tener piel blanca, ojos claros, pelo rojo o rubio.
- Haber tenido una quemadura solar seria.
- Quemarse fácilmente con el sol.
- Tener muchos lunares o pecas.
- Trabajar al aire libre.
- Haber estado expuesto al sol por mucho tiempo de niño.

Para proteger nuestra piel y evitar afecciones debemos tener en cuenta algunos elementos a la hora de enfrentar el sol:

ATENCIÓN

Debemos tener en cuenta que el uso de protectores solares no elimina los riesgos, sólo los disminuye. El uso de ellos en ningún caso debe ser un argumento para incrementar la duración de la exposición solar, especialmente si se utilizan productos que no cubren el espectro de los rayos UVA.

- Evitemos la exposición durante las horas de máxima intensidad, entre las 11 y 16 hs.
- Utilicemos regularmente crema protectora con factor mayor a 30. Existen distintos protectores solares para uso infantil, piel sensible, de fácil aplicación, con color, etc. **Consulte con su médico cuál es el adecuado para Ud.**

Además, es necesario tener en cuenta que el protector solar debe reunir las siguientes condiciones: ser suficientemente adherente a la piel para resistir la humedad de la sudoración y la inmersión en el agua, ser inocuo y cosméticamente aceptable y debe expresar en su envase el grado de factor de protección.

- Cubramos nuestro cuerpo con prendas, la cabeza y la cara con sombreros, y los ojos con lentes de sol. Esta es una de las mejores formas de protegerse de los efectos nocivos del sol.
- Apliquemos barra labial protectora.
- Bebamos abundante líquido para prevenir la deshidratación.
- Evitemos los perfumes y las colonias que contienen esencias vegetales, porque son fotosensibilizantes.
- Luego de un día al aire libre, duchémonos con agua tibia y apliquemos cremas hidratantes.

Una piel bronceada no es sinónimo de una piel sana. Todos queremos tomar sol y tener un bronceado ideal, pero es fundamental proteger nuestro cuerpo de los rayos que éste emite. Exponerse con moderación y utilizar el factor de protección adecuado nos permitirá gozar de un verano saludable.

Realicemos los controles dermatológicos periódicos para cuidar adecuadamente nuestra piel.

Sr. Afiliado recuerde que en nuestra Clínica AMEBPBA Ud. cuenta con el Servicio de Dermatología.

Para solicitar turnos comuníquese con el Centro de Atención Telefónica al Afiliado 0810-122-6888 o

ingrese a www.amebpba.org.ar.

Además, en nuestro sitio web puede consultar el Buscador de Profesionales Adheridos para conocer los servicios disponibles en su localidad.

Gestión Pro Activa de la Salud

