

Alguno de nosotros nos encanta pasar el verano al aire libre. Mientras disfrutamos del sol del verano, también estamos poniendo nuestra piel en riesgo de cáncer de piel. La causa de este tipo de cáncer es la exposición a los rayos ultravioleta (UV). El cáncer de piel se origina en las células de la piel. Los rayos UV dañan el ADN de las células de la piel. El daño causado por la exposición a los rayos UV se acumula a lo largo del tiempo, así que la protección contra el sol debe comenzar a una edad temprana.

Hay tres tipos de rayos UV que necesitamos prestarle atención. El primer tipo son rayos UVA, estos causan envejecimiento en las células de la piel y arrugas. También, se le asocia con algunos tipos de cáncer. Este tipo de rayo UV se encuentra en las camas bronceadoras y emiten una gran cantidad de UVA. El segundo tipo son rayos UVB. Estos son rayos que dañan directamente el ADN de las células de la piel y son los rayos que causan las quemaduras del sol. Por esta razón, se cree que causan la mayoría de cánceres de piel. Por último, los rayos UVC. Estos son más fuertes que los dos anteriores, pero no penetran la atmósfera de la tierra. Por lo tanto, no son una causa de cáncer de piel.

Para entender qué tan fuerte son los rayos UV, depende de varios factores. Hora del día: los rayos son más fuertes entre las 10am- 4pm. Temporada del año: los rayos son más potentes durante la primavera y el verano. Distancia de la línea del ecuador: la exposición a los rayos disminuye a medida que se aleja de la línea ecuatorial. Mas rayos UV llegan en elevaciones altas. Efecto de las nubes: algunos tipos de formación de nubes bloquea algunos rayos del sol, reduciendo la exposición al sol. Mientras que hay algunos tipos de nubes que reflejan los rayos, aumentado la exposición al sol. Reflejo de superficies: los rayos UV pueden rebotar en el agua, nieve, pavimento o pasto, lo cual lleva a un aumento en la exposición.

Existen algunas medidas que se pueden tomar para limitar su exposición a los rayos UV y prevenir los danos a la piel y el cáncer de piel.

Los filtros solares son la mejor forma de protección contra los rayos UV. Aplique filtro solar de al menos de un factor de protección solar 15 (SPF por sus siglas en ingles), incluso en días nublados o frescos. Los filtros solares absorben, dispersan y reflejan la luz solar. Estos productos contienen sustancias químicas que interactúan con la piel para proteger de los rayos UV. El factor de protección solar (SPF) indica el nivel de protección que el producto proporciona al bloquear los rayos UV. Entre más alto sea el número, mayor es la protección. La efectividad del filtro dura por cierto tiempo, es decir debe aplicarse cada dos horas o después de nadar, sudar o secarse con la toalla. Verifique la fecha del filtro solar, generalmente estos tienen una duración máxima de tres años y su duración es aún menor si se dejan expuestos a altas temperaturas.

Cuando sea posible, camisetas de manga larga y pantalones largos pueden proveer protección contra los rayos UV. La ropa fabricada con tela de tejido cerrado ofrece la mejor protección. Los colores oscuros ofrecen mayor protección que los claros. Algunas prendas tienen certificación de estándares acerca del factor de protección UV. Use sombrero de ala ancha que cubra la cara, las orejas, y la nuca. Evite los sombreros de paja con orificios que dejan pasar la luz del sol. Las gafas de sol que bloquean los rayos UVA y UVB ofrecen la mejor protección. También, se puede reducir el riesgo de sufrir daños en la piel si se queda en la sombra, debajo de un árbol o una sombrilla. Cualquier persona, sin importar su color de piel está en riesgo de presentar cáncer de piel. Disfrute del verano, pero sea consciente al protegerse de los rayos UV.