



COMISION DE DIFUSION Y PROMOCION - FICHA 001 / ENERO 2006

## IMPACTO EN LA SALUD POR SOBREEXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA SOLAR

Desde principios de los años 70 se viene observando un incremento importante de casos de cáncer de piel, sobre todo en aquellos lugares con mayoría de población de piel clara. La Organización Mundial de la Salud (OMS) utiliza el término de "epidemia" para calificar el significativo incremento del número de nuevos casos de cáncer cutáneo en los últimos años, una de las primeras causas de mortalidad en el ámbito mundial. Basta decir, que en los últimos diez años el cáncer de piel creció 8,3%, principalmente, por la exposición indiscriminada al sol. Hoy la radiación ultravioleta asoma como una amenaza real a la salud de los chilenos.

Esta nueva situación se debe, en gran parte, a un cambio en los hábitos relacionados con la exposición al sol, y en concreto a la radiación ultravioleta (UV). En las últimas décadas una piel morena o "tostada" es socialmente considerada como sinónimo de salud y es, en general, mejor aceptada que una piel más blanca.

Por otro lado, el lento pero continuo deterioro de la capa de ozono registrado en latitudes medias y altas viene a agravar la situación ya que, como es ampliamente conocido, el ozono estratosférico es particularmente efectivo como absorbente de radiación UV.

La radiación solar es un factor natural de gran importancia debido a que ésta modula el clima terrestre, teniendo una influencia significativa en el medio. La radiación UV tiene varios efectos beneficiosos, pero también puede ser muy dañina si se exceden unos límites de "seguridad", afectando a los seres humanos, en particular a la piel y a los ojos.

Para evitar daños derivados de exposiciones prolongadas a la radiación UV se debería evitar la exposición a

la radiación solar utilizando medidas de protección.

Según la Sociedad Chilena de Dermatología, en el país 237 personas mueren anualmente por cáncer a la piel. La CONAC, por su parte, explica que 10 de cada 100 mil chilenos padece esta patología, la que va en sostenido aumento. Resulta curioso que, sin embargo, estos episodios de alerta roja estén pasando inadvertidos para la gente común y corriente, especialmente para quienes están obligados a trabajar al aire libre durante las horas de mayor riesgo (en empresas mineras, temporeras, deportistas, carabineros de tránsito, jardineros y carteros entre otros).

Las personas de piel blanca están mucho más expuestas al peligro del sol y a desarrollar cáncer. El ser más sensible a la radiación se puede determinar a simple vista, ya que, basta con fijarse cuál es la tendencia al broncearse, lo que quiere decir que si la piel se pone muy roja es más vulnerable. Existen seis tipos de piel. La I y la II son las más sensibles, ya que, el sol derechamente las quema. Según estudios de la Universidad de Chile, el 36% de los chilenos está en la categoría III y IV, que se caracteriza por broncearse gradualmente, sin embargo, los bebés menores de seis meses siempre corren peligro. Finalmente, las pieles V y VI corresponden a las de color café donde el sol sólo acentúa el tono.

SI QUIERES RECIBIR ESTE BOLETIN EN TU CORREO ELECTRONICO ENVIANOS UN EMAIL

A : [informativo\\_cp@trevizan.cl](mailto:informativo_cp@trevizan.cl)

ASUNTO : INSCRIPCION

NOS ASEGURAREMOS DE ENVIARTE TODO LO QUE EL C.P.H.S. DE ESEVA MICHILLA PUBLIQUE

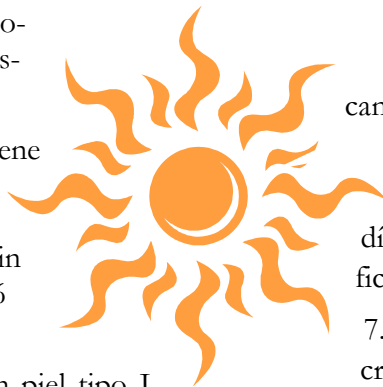
## Auto examen de la Piel

**E**l auto examen de la piel puede ser practicado en forma regular por todas las personas para evidenciar algún cambio en la piel. Los lunares que cambian de color (dos tonalidades), aumentan de tamaño o se elevan bruscamente, deber ser signos de alarma. Picazón, sangramiento o presencia constante de costras porque la lesión no cicatriza bien, son signos de la presencia de cáncer en la piel. El auto examen debe hacerse al menos 1 vez al mes, con ayuda de un espejo, y enfatizando en las zonas siguientes: Pabellones auriculares, labios, nariz, cara, cuello (región posterior), brazos, tórax anterior, piernas y pies, ya que, son los sitios más frecuentes de cáncer de piel.

Hay tres tipos de cáncer de piel: El carcinoma basocelular, el carcinoma de células escamosas o espinocelular, y el melanoma.

Para el auto examen de los pacientes se tiene la regla de ABCD que indica la Asimetría de la lesión, Bordes irregulares, Color variado (marrón, negro, a veces sin color), y Diámetro grande mayor de 6 mm.

La población más afectada es aquella con piel tipo I (piel blanca, ojos y cabellos claros, se broncean poco a la exposición solar), aquellos pacientes con exposición solar intensa por su tipo de trabajo (agricultores, pescadores, mineros, etc.), o entrenamiento (velerismo, etc.), y su ubicación geográfica (en el trópico, a gran altitud, etc).



## Los 10 Mandamientos

1. Aplíquese el protector solar antes de salir de casa y renueve frecuentemente su aplicación, sobretodo después de cada baño
2. Expóngase progresivamente al sol y evite la exposición entre las 12:00 y las 16:00 horas.
3. Evite las sesiones bronceadoras con lámparas de rayos UVA, ya que contribuyen a la aparición de cánceres y aceleran el envejecimiento de la piel.
4. No exponga a insolación fuerte a los niños menores de 3 años y en las horas de débil insolación protéjalos con un protector muy alto
  5. No olvide que puede quemarse realizando cualquier actividad al aire libre, montando en bicicleta, paseando a pie, practicando jardinería, etc.
  6. No se confíe de circunstancias que dan una falsa seguridad como los días nublados, el viento fresco o las superficies reflectoras: nieve, arena, hierba, agua.
  7. Protéjase con gorra y gafas de sol con cristales capaces de filtrar rayos UVA y UVB. A los niños protéjalos con una camiseta seca y opaca, una camiseta mojada deja pasar los rayos UV.
8. Séquese bien después de cada baño. El efecto “lupa” de las gotas de agua favorecen las quemaduras.
9. Beba agua en abundancia y frecuentemente. El sol deshidrata nuestro organismo
10. Si advierte que una peca o lunar cambia de forma, tamaño o color consulte a su dermatólogo

## Elija su Protector Solar

TIPO	CABELLO	TEZ	QUEMADURAS	FACTOR DE PROTECCION
I	PELIRROJO	LECHOSA	CONSTANTES	MAYOR DE 35
II	RUBIO	CLARA	CONSTANTES	25 A 35
III	CASTAÑO CLARO	CLARA	FRECUENTE	20 A 25
IV	CASTAÑO OSCURO	MATE	RARA	11 A 20
V	CASTAÑO MUY OSCURO	MATE	EXCEPCIONAL	8 A 11
VI	NEGRO	NEGRA	NO	2 A 8