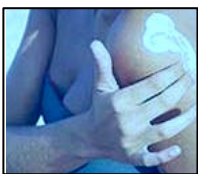


## Revista Electrónica de Salud y Mujer – Abril 2004

### Vivir con salud

#### Radiación solar y riesgo de cáncer de piel



El cáncer de piel es el más frecuente en los seres humanos y ha sufrido un drástico aumento en los últimos años, según la OMS. La radiación solar constituye el principal factor de riesgo de este tipo de cáncer, por esta razón los especialistas insisten en la necesidad de utilizar fotoprotectores y no exponerse al sol en las horas de más intensidad - entre las 13 y las 16 horas-.

Sin embargo, la realidad no es así, demasiada exposición al sol (moda del bronceado, aumento de deportes y actividades al aire libre), la disminución de la capa de ozono, y un mal uso de los fotoprotectores, nos da unos datos alarmantes, el 50% de la superficie cutánea expuesta al sol queda sin protección y el 82% de los españoles tiene antecedentes de quemaduras solares, lo que constituye un riesgo aumentado de sufrir cáncer de piel.

"La radiación solar y en especial la radiación ultravioleta es un importante inductor del cáncer de piel. Interacciona con el material genético de las células de la piel para producir células mutadas o cancerígenas y, al suprimir el sistema inmune cutáneo, crea un ambiente favorable a la multiplicación de estas células mutadas y, por tanto, al desarrollo de un proceso tumoral", advierte el doctor Salvador González Rodríguez, profesor de Dermatología de la Universidad de Harvard, y del Memorial Sloan-Kettering Cancer Center (Nueva York).

Por su parte el doctor Agustín Alomar, del hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, señala que "el cáncer de piel es un proceso lento, que tarda años en desarrollarse, pero se inicia en una célula anómala que podría ser eliminada si las defensas actuaran en su momento adecuado. Pero la luz solar es capaz de disminuir esta inmunidad celular cuando la piel la recibe de forma repetida y prolongada".

### La radiación ultravioleta

Menos del 10% del total de la radiación solar que se recibe en la superficie terrestre es del rango de los ultravioleta (UV), aún así, esta radiación es la responsable de los efectos adversos, pigmentación, quemaduras, envejecimiento...

**Radiación ultravioleta A (UVA)** Constituye el 95% de la radiación ultravioleta que llega a la superficie terrestre. Traspasa cristales, no se ve atenuada por efectos atmosféricos (nubes) y tiene un alto grado de penetración en la piel, más del 50% alcanza la dermis. Es la que tiene una responsabilidad más directa en diferentes tipos de cáncer de piel (epitelioma basocelular, espinocelular y melanoma, éste último, el más grave)

**Radiación ultravioleta B (UVB)** Apenas representa el 5% de la radiación ultravioleta percibida. Sólo un 10% supera la epidermis (la capa más superficial de la piel) y pasa a la dermis. Es más energética que la UVA, estimula la pigmentación de la piel y es la principal responsable de los eritemas o quemaduras solares.

La reacción cutánea más significativa es el eritema o quemadura solar, que aparece entre tres y cuatro horas después de haber tomado el sol y persiste durante cinco o seis días. El picor o prurito, el dolor y la sensibilidad cutánea al tacto son otros de los síntomas característicos del eritema.

Una exposición continuada a la radiación UV acelera el proceso de envejecimiento de la piel. La apariencia de la piel fotoenvejecida se caracteriza por la aparición de arrugas, pigmentación irregular y aparición de pseudocicatrices estelares. Además, se vuelve seca, inelástica, laxa, gruesa y de tonalidad cerea. Una exposición continuada también induce a cambios complejos en el sistema inmune asociados a la piel, con procesos tumorales, como es el melanoma.

### Precaución y protección

Tomar el sol un cuarto de hora al día es aconsejable, pues ayuda a producir vitamina D, incluso es un estímulo psicológico, señalan los expertos, a partir de ahí es necesario tomar una serie de medidas para protegerse de sus efectos nocivos, aunque se siga disfrutando de él.

Evitar las horas de más intensidad, como es de 13 a 16 horas, utilizar gorra, gafas de sol -previenen las cataratas-, y aplicar correctamente los fotoprotectores. El filtro solar hay que aplicarlo antes de salir de casa para que tenga capacidad de adherirse a la capa de la piel externa y debe volver a aplicarse de nuevo a lo largo del día. El factor de protección de los filtros puede llegar hasta 90, depende del tipo de piel y del lugar o actividad que se realiza.

Acaba de salir el primer fotoprotector oral -no confundir con las pastillas que ayudan a broncear- que ha demostrado ser capaz de preservar el material genético y el sistema inmunológico de la piel. Se trata de un extracto de *Polypodium leucotomos* (EPL) -un helecho originario de Honduras utilizado por los Mayas por sus propiedades antiinflamatorias, y en los últimos años en diferentes enfermedades dermatológicas, como vitiligo, psoriasis... Según el doctor Salvador Gonzáles, "es el único principio activo que al ser administrado por vía oral ha demostrado que tiene actividad fotoprotectora tanto del material genético de las células como del sistema inmunológico cutáneo, lo que abre una nueva vía en la fotoprotección y en la prevención del cáncer cutáneo".