

## El sol y nuestra piel

**Dra. Carmen Brufau Redondo**

*Jefa de Sección de Dermatología  
HGUM*

El sol es imprescindible para la vida. Es fuente de luz y calor y necesario para que las plantas realicen la fotosíntesis y por tanto contribuye a nuestra alimentación. Además, tiene múltiples efectos beneficiosos para el ser humano: en condiciones normales hace que nuestra piel sintetice la vitamina D, necesaria para la formación correcta de nuestros huesos, previniendo el raquitismo y la osteoporosis; también tiene un cierto efecto antidepressivo. En condiciones patológicas, el sol también tiene múltiples ventajas. El efecto terapéutico del sol es bien conocido: la "helioterapia" se ha utilizado desde épocas antiguas para tratar diferentes enfermedades, desde la tuberculosis a enfermedades cutáneas como el acné y el psoriasis, entre otras muchas.

**EL SOL ES IMPRESCINDIBLE PARA LA VIDA. SIN EMBARGO, LA EXPOSICIÓN EXCESIVA Y SIN CONTROL AL SOL ES UNA SERIA AGRESIÓN PARA NUESTRA PIEL**

El sol emite radiaciones electromagnéticas con diferentes longitudes de onda: infrarrojos, visibles y ultravioleta. Estos últimos son los responsables de la mayor parte de los efectos indeseables, que pueden producirse inmediatamente después de la exposición al sol y también muchos años después.

Los efectos nocivos del sol **a corto plazo** son el enrojecimiento y el dolor (quemadura solar) y **a largo plazo**, el fotoenvejecimiento y la aparición de cánceres cutáneos.

La **quemadura solar** se produce cuando nos exponemos al sol más tiempo del que nuestra piel puede tolerar. Este tiempo es distinto para cada persona, dependiendo del color natural de su piel. Los fototipos más claros requieren mayor protección solar y menor tiempo de exposición que las personas con fototipos más oscuros.

**LA PIGMENTACIÓN ADICIONAL QUE OBTENEMOS TRAS LA EXPOSICIÓN AL SOL TAMBIÉN NOS PROTEGE DE LOS EFECTOS SOLARES NOCIVOS**

Además de las quemaduras hay otras enfermedades producidas directamente por los

rayos solares que aparecen **a corto y medio plazo**: unas muy frecuentes como el melasma, esas manchas que aparecen en la cara, y otras menos frecuentes que están producidas por fotosensibilidad, llamadas fotodermatosis (urticaria solar, erupción polimorfa lumínica y otras cuya reacción anormal a la luz puede estar provocada por medicamentos, deficiencias nutricionales o condicionadas genéticamente).

**LA LISTA DE ENFERMEDADES QUE EMPEORAN CON EL SOL ES CASI INTERMINABLE**

El **fotoenvejecimiento** es consecuencia de los efectos dañinos de los rayos ultravioleta que recibimos a lo largo de toda la vida, día tras día desde que nacemos, seamos conscientes de ello o no. Esto se hace evidente después de los 35 años aproximadamente; por eso a veces es difícil convencer a los jóvenes para que protejan su piel del sol.

La piel fotoenvejecida se hace amarillenta, áspera, sin brillo, aparecen arrugas, pierde elasticidad y aparecen lentigos solares o manchas más o menos oscuras, que se entremezclan con frecuencia con otras manchas claras. Eso ocurre fundamentalmente en las zonas más expuestas al sol: cara, escote y manos. Una de las consecuencias del fotoenvejecimiento es el cáncer de piel.

**LA MAYORÍA DE CÁNCERES DE PIEL APARECEN A PARTIR DE LOS 50 AÑOS, PERO CADA VEZ SE VEN EN PERSONAS MÁS JÓVENES DEBIDO AL HÁBITO DE TOMAR EL SOL**

El cáncer de piel es el más frecuente de todos los cánceres que pueden desarrollarse en nuestro organismo. La mayoría de ellos son curables si se diagnostican a tiempo. Algunos surgen sobre otras lesiones que llamamos precancerosas, como las queratosis actínicas y algunos lunares. Estas lesiones nos avisan de que en esa zona puede desarrollarse un cáncer de piel pasado un cierto tiempo y es necesario tratarlas para que esa cancerización no ocurra.

Existen factores de riesgo para desarrollar el precáncer y el cáncer cutáneo, que de-

ben ser tenidos en cuenta: personas con piel blanca, pelo rubio o pelirrojo y ojos claros, con poca capacidad para broncearse (fototipos claros); exposiciones prolongadas al sol; gran cantidad de lunares en todo el cuerpo; antecedentes familiares de lunares "malignos" o melanomas; quemaduras solares en la infancia y adolescencia.

**SE CALCULA QUE EL 80% DEL SOL QUE TOMAMOS EN NUESTRA VIDA LO HACEMOS ANTES DE LOS 20 AÑOS**

Ahora que sabemos que la radiación ultravioleta es causante directa no sólo de enfermedades agudas y crónicas, sino también es la causa más importante del cáncer de piel, también debemos tener presente que la protección de esta radiación puede evitar muchas de ellas. También debemos saber que las camas solares o cámaras de bronceado producen los mismos efectos nocivos que el sol, por mucho que la propaganda defienda lo contrario.

### CÓMO EVITAR LOS DAÑOS POR RADIACIÓN

- Evitar la exposición solar en las horas de máxima irradiación, cuando los rayos del sol inciden de forma perpendicular sobre la Tierra, es decir, entre las 11 y 14 horas.
- La mejor fotoprotección nos la proporciona la ropa (pero si es transparente permite el paso de un alto porcentaje de radiación) y un sombrero de ala ancha.
- Uso permanente de protector solar, con factor de protección mínimo de 15. El uso de protector debe ser diario, pues en nuestro medio el sol está presente todos los días y lo tomamos en la calle, aunque el día esté nublado, e incluso cuando estamos en una habitación donde entra sol o mucha luz por la ventana.

Sólo conociendo y teniendo en cuenta esto podremos evitar que el día de mañana nosotros o nuestros hijos seamos víctimas de enfermedades causadas por la radiación ultravioleta.