



Protección solar – Lo que usted debería saber

El sol y su efecto

Los cálidos rayos del sol nos brindan bienestar, pero encierran también cierto peligro: Los rayos solares están compuestos de luz visible al ojo (50%), rayos infrarrojos (44%) y rayos ultravioletas UV (6%). Los rayos UV son una de las causas principales de cáncer de piel y provocan un envejecimiento prematuro de la piel. Desde la tierna edad la piel no olvida ni un solo rayo de sol, ¡tanto menos una quemadura! Las quemaduras de sol padecidas durante la niñez aumentan el riesgo de cáncer de piel. Los rayos UV pueden perjudicar también los ojos desprotegidos y causar daños permanentes.

¿Por qué necesita nuestra piel protección solar?

La piel puede quedar expuesta al sol durante un cierto tiempo sin enrojecer. En el caso de personas de piel clara este tiempo de protección propia dura solo de cinco a diez minutos. Pasado este tiempo, la piel necesita protección por medio de sombra, ropa adecuada o un filtro solar. Las personas de pigmentación más oscura soportan exposiciones un poco más prolongadas.



Recomendaciones para quien trabaja al aire libre

- Pase las pausas en la sombra.
- Lleve un sombrero (o casco) y gafas de sol.
- Protéjase mediante la ropa: camiseta (T-shirt) con cuello cerrado o camisa, pantalones largos.
- Aplique repetidamente un filtro solar con un factor de protección de por lo menos 25.
- De ser posible, programe los trabajos bajo el sol antes de las 11:00 o después de las 15:00 horas, cuando la radiación UV es menos intensa.

¡Cada quemadura de sol es una de más!

Protección solar – ¡bueno a saber!

- ¡La sombra es la mejor protección solar!
- Las superficies claras, como metal, hormigón claro, agua o nieve, reflejan y refuerzan la radiación UV.
- Aunque el cielo esté nublado, el 80% de los rayos solares atraviesan la capa de nubes.
- Dos tercios de la radiación solar diaria cae sobre la superficie de la Tierra entre las 11 y las 15 horas.
- Aunque la ropa ofrece una buena protección solar, su eficacia puede variar: Piezas de ropa de tejido tupido y color fuerte protegen mejor que las telas ligeras, translúcidas o claras.
- Un sombrero de ala ancha o un pañuelo protegen el cuello.
- Preste atención al índice de protección UV de las gafas de sol (sello CE «100% UV hasta 400 nm»).
- También las lámparas y camas solares dañan la piel y someten al cuerpo a una tensión inútil.

Cáncer de piel y su diagnóstico precoz

Existen diversos tipos de cáncer de piel. El más frecuente es el cáncer de piel tipo no melanoma. Más raro, pero también más peligroso, es el cáncer negro de piel o melanoma.



Un cáncer de piel tipo no melanoma en estadio inicial debe mostrarse al dermatólogo.



El cáncer de piel tipo no melanoma debe ser tratado inmediatamente.



Un melanoma, de forma y coloración irregular, debe ser tratado inmediatamente.

Quien trabaja al aire libre queda más expuesto a la radiación UV y es más propenso a enfermarse de cáncer de piel. La exposición solar a lo largo de muchos años cuenta como factor de riesgo, sobre todo para el cáncer de tipo no melanoma.

Su riesgo personal de contraer cáncer de piel

- ¿Tiene piel clara?
- ¿Ha sufrido repetidamente quemaduras de sol durante la niñez o juventud?
- ¿Tiene más de 50 lunares o lunares grandes (más de 5 mm de diámetro)?
- ¿Existen casos de cáncer de piel (melanoma) en su familia?
- ¿Ha sufrido un cáncer de piel en el pasado?

Si responde que sí aunque solo sea a una de estas preguntas, debe protegerse particularmente bien contra la radiación UV en el trabajo u ocio e inspeccionar regularmente su cuerpo en busca de cambios en la piel. Hasta para el cáncer de piel más peligroso, el melanoma, el pronóstico puede ser bueno si es diagnosticado y tratado precozmente.

Ya la sola sensación personal que un lunar o la piel ha sufrido una alteración es razón suficiente para acudir al médico.

Regla ABCD

¿Ha cambiado un lunar de color, forma o tamaño? ¿Tiene un lunar que se ha inflamado, pica o sangra? La regla ABCD le ayuda a detectar alteraciones de la piel al examinarla regularmente:

	Lunar inocuo	Lunar sospechoso	
	A = Asimetría		
Forma regular, simétrica			Forma irregular, no simétrica
	B = Bordes		
Bordes regulares, nítidos			Bordes irregulares, poco definidos
	C = Color		
Coloración uniforme			Coloración irregular, manchas
	D = Dinámica		
No presenta cambios			Presenta cambios (tamaño, color, forma o espesor)

Esta información se puede descargar en www.krebsliga.ch/broschueren o www.migesplus.ch también en albanés, bosnio-croata-serbio, portugués, turco, alemán, francés y italiano. Consulte también nuestros folletos gratuitos en alemán, francés y italiano en www.krebsliga.ch/broschueren. Para más información, consulte la oficina de la liga contra el cáncer en su cantón.

Patrocinado por **suva**pro www.suva.ch