

Efectos de la sobreexposición al sol en la salud

LMCV – 01 - 2014

Efectos de la sobreexposición al sol en la salud

Desde la aparición del agujero en la capa ozono sobre la región antártica, a principios de la década de los 80, se ha tomado conciencia del peligro que representa la reducción de los niveles de ozono, al debilitar la protección natural que nos brinda la atmósfera contra los rayos ultravioletas (UV) perjudiciales que emite el sol. En esta hoja informativa se describen brevemente los problemas de salud más graves que puede acarrear la sobreexposición a la radiación UV:

- Cáncer de piel (melanoma y no melanoma)
- Envejecimiento prematuro de la piel y otros problemas cutáneos
- Cataratas y otras lesiones oculares
- Inhibición del sistema inmunitario

Si comprende la magnitud de estos riesgos y toma las medidas de precaución adecuadas, podrá disfrutar del sol y al mismo tiempo reducir el riesgo de sufrir problemas de salud en el futuro a causa de los rayos solares.

Cáncer de piel

En Estados Unidos, la incidencia del cáncer de piel ha alcanzado dimensiones epidémicas. Uno de cada cinco estadounidenses contrae cáncer de piel en el transcurso de su vida. Además, esta devastadora enfermedad provoca la muerte de un estadounidense por hora. Las investigaciones médicas nos están ayudando a comprender las causas y consecuencias del cáncer de piel.

Melanoma

El melanoma, la variedad más grave del cáncer de piel, es además uno de los tipos de cáncer que más crece en Estados Unidos. Muchos dermatólogos creen que podría existir

Efectos de la sobreexposición al sol en la salud

LMCV – 01 - 2014

una conexión entre las quemaduras de sol sufridas durante la niñez y la aparición del melanoma en etapas posteriores de la vida.

Cáncer de piel no melanoma

El cáncer de piel de tipo no melanoma es menos mortal que el melanoma. No obstante, puede propagarse si no se trata correctamente, provocando desfiguración y otros problemas de salud más graves. Los pronósticos para el año 2000 indicaban que más de 1,2 millones de estadounidenses padecerían cáncer de tipo no melanoma, mientras que más de 1900 morirían a causa de esta enfermedad. Existen dos tipos principales de cáncer de piel no melanoma. El índice de curación de estas dos formas de cáncer es del 95 por ciento en caso de detección y tratamiento precoz. La clave reside en estar atento a los posibles signos y en solicitar tratamiento médico.

Los carcinomas basocelulares constituyen el tipo más común de tumores cancerígenos de la piel. Suelen manifestarse en forma de pequeños nódulos o protuberancias carnosas en la cabeza y el cuello, aunque también pueden aparecer en otras zonas de la piel. El carcinoma basocelular crece lentamente y casi nunca se propaga a otras partes del cuerpo. Sin embargo, puede penetrar hasta el hueso y ocasionar daños considerables.

Los carcinomas de células escamosas son tumores que pueden aparecer como nódulos o manchas rojas escamosas. Este tipo de cáncer puede formar grandes masas y, a diferencia del carcinoma basocelular, puede propagarse a otras partes del cuerpo.

Otras lesiones de la piel

La radiación UV puede provocar otras afecciones cutáneas, entre las que se encuentran la queratosis actínica y el envejecimiento prematuro de la piel. La queratosis actínica se caracteriza por la aparición de bultos en zonas de la piel expuestas al sol. La cara, las manos, los antebrazos y el cuello (zona del escote) son particularmente propensos a este tipo de lesión. Aunque es premaligna, la queratosis actínica constituye un factor de riesgo de carcinoma de células escamosas. Controle la presencia de bultos prominentes, ásperos y rojizos y, en caso de detectarlos, solicite atención médica de inmediato.

Efectos de la sobreexposición al sol en la salud

LMCV – 01 - 2014

La exposición crónica al sol también provoca el envejecimiento prematuro de la piel, que con el paso del tiempo puede arrugarse, aumentar en espesor o tornarse áspera. Como este daño se produce gradualmente y por lo general se manifiesta muchos años después del período de mayor exposición al sol de una persona, el envejecimiento prematuro se suele considerar como un hecho inevitable, como parte del proceso normal de envejecimiento. Sin embargo, la adecuada protección contra la radiación UV puede evitar el envejecimiento prematuro en gran medida.

Cataratas y otras lesiones oculares

La catarata es un tipo de lesión ocular que provoca la pérdida de transparencia en el cristalino, con lo cual se nubla la visión. Si no se trata, puede producir ceguera. Las investigaciones han demostrado que la radiación UV aumenta la probabilidad de sufrir ciertos tipos de cataratas. Si bien las cataratas pueden curarse gracias a las técnicas modernas de cirugía ocular, esta lesión debilita la vista de millones de estadounidenses e implica un gasto de miles de millones de dólares en atención médica año tras año. Otras clases de lesión ocular son el pterigión (crecimiento de tejido que puede obstaculizar la visión), el cáncer de piel alrededor de los ojos y la degeneración de la mácula (parte de la retina donde se alcanza la mayor agudeza visual). Todos estos problemas pueden atenuarse con una adecuada protección de los ojos contra la radiación UV.

Inhibición de la inmunidad

Los científicos han descubierto que la exposición excesiva a la radiación UV puede inhibir el funcionamiento normal del sistema inmunitario del cuerpo y las defensas naturales de la piel. Todas las personas, de cualquier raza y color, pueden ser vulnerables a determinados efectos, que incluyen la disminución de la respuesta a las inmunizaciones, el aumento de la sensibilidad a la luz solar y la reacción a determinados medicamentos.