

Proyecto de Comunicación sobre los Cánceres de la Mujer

Coordinado por el Instituto Europeo de Salud de la Mujer

Información sobre la protección de la piel



Siempre lea las instrucciones de la crema solar. Compruebe que el factor de protección solar (FPS) sea suficiente. Los números SPF que aparecen en las cremas solares sólo se refieren a la protección UVB compruebe que el protector solar también tiene protección contra los UVA. Aplique el protector solar 10 a 15 minutos antes de exponer su piel al sol. No espere hasta que la piel empiece a volverse de color rosado, ya que entonces es demasiado tarde.

Llevar ropa protectora: camisetas, sombreros y gafas de sol. Asegúrese de que las gafas de sol tienen protección contra los rayos ultravioleta. Evite las camas solares, especialmente si tiene la piel clara. Revise su piel una vez al mes para detectar cualquier tipo de cambio, incluso en invierno.



Camas solares

Muchas, en particular las mujeres jóvenes quieren tener un bronceado con fines cosméticos, y esto ha llevado a un gran aumento en el uso de camas solares de bronceado artificial. Las tumbonas y las lámparas de bronceado, son los aparatos de

bronceado artificial que pretenden ofrecer alternativas rápidas a la luz solar natural. Cada vez más evidencias demuestran que la radiación ultravioleta (UV) emitida por las lámparas que se utilizan en centros de bronceado, pueden dañar la piel y aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

Radiación solar y salud humana

Se dan 132.000 casos de melanoma maligno (el cáncer de piel más mortal) y más de dos millones de casos de otros cánceres de piel ocurren en todo el mundo cada año.

Uno de cada tres cánceres diagnosticados en todo el mundo es un cáncer de piel.

La mayoría de los cánceres de piel están relacionados con la exposición excesiva a la radiación UV natural. La exposición a luz ultravioleta, de forma natural del sol o de fuentes artificiales como lámparas solares es un factor de riesgo conocido para el cáncer de piel. Longitud de onda corta UVB (280-315 nm) es reconocido como cancerígeno en experimentos con animales, y la creciente evidencia muestra que una mayor longitud de onda UVA (315-400 nm) utilizada en camas de bronceado, que penetra más profundamente en la piel, también contribuye a la inducción de cáncer.

Los estudios muestran un aumento significativo en el riesgo de melanoma maligno entre mujeres que usan regularmente camas solares. La exposición adicional a los rayos UV procedentes de camas solares es probable que aumente los efectos negativos conocidos de la exposición excesiva a rayos UV. No hay evidencia que sugiera que la exposición a los rayos UV de cualquier tipo de camas solares es menos nociva que los rayos UV del sol.

Se han encontrado también casos de queratosis actínica precancerosa y la enfermedad de Bowen también se ha encontrado en personas que se han protegido del sol, pero se han expuesto a camas bronceadoras de la piel. Esto ocurrió en usuarios después de sólo dos o tres años de uso regular de camas solares.

Envejecimiento de la piel, daños oculares, y otros efectos adversos para la salud

La exposición excesiva a los rayos UV, no sólo de camas solares, puede resultar en un daño estructural a la piel humana. A corto plazo este daño puede ser debido a la quema, la fragilidad y la cicatrización y, a largo plazo el foto envejecimiento. El foto envejecimiento es causado por la descomposición del colágeno en la piel por los rayos UV y puede causar arrugas y pérdida de elasticidad.

Los efectos de la radiación UV sobre los ojos incluyen cataratas, pérdida (crecimiento de color blanco en la córnea) inflamación de los ojos, tales como la foto queratitis y la foto conjuntivitis.

La exposición UV excesiva puede inhibir el sistema inmunológico, que puede dar lugar a mayores riesgos de enfermedades infecciosas.

Algunos tipos de piel no son aptos para el bronceado

Basado en su susceptibilidad a las quemaduras solares, los tipos de piel se clasifican en seis clases diferentes (I - VI). Las personas con tipo de piel I - el más ligero de piel -no puede conseguir ni siquiera un ligero bronceado a pesar de una exposición repetida a camas solares. En cambio, su piel sufre generalmente quemaduras de sol. Las personas con este tipo de piel que es más probable que utilicen camas solares que la gente con la piel más oscura.

El consumidor no sería capaz de reconocer si su tipo de piel no es adecuado para uso de camas solares basándose en su auto-diagnóstico, o peor, una mala experiencia de quemaduras solares. Los operadores de bronceado necesitan capacitación para garantizar un diagnóstico correcto tipo de piel. Mientras que el tipo de piel II y superior pueden broncearse, pueden ocurrir daños en la piel después de una exposición excesiva a los rayos UV.

Niños y la exposición a rayos UV

La exposición a los rayos UV y el número de veces que un niño se quema por la radiación UV, ya sea del sol o de camas solares, son conocidos por aumentar el riesgo de desarrollar un melanoma en el futuro. Los niños y adolescentes no deben usar camas solares.

El Departamento de Salud de EE.UU. ha clasificado a la exposición lámparas solares o camas solares como "cancerígenos para los seres humanos" y afirma que cuanto mayor sea la exposición, mayor es el riesgo, especialmente a las personas expuestas antes de los 30 años de edad.

Sobre camas solares

Las camas solares emiten principalmente rayos UVA, y otras camas emiten rayos UVB, ambos de los cuales pueden dañar el ADN en las células de la piel. En los últimos años, las lámparas de las camas solares que han sido fabricadas producen mayores niveles de UVB para imitar el espectro solar y acelerar el proceso de curtido. Mientras que con los UVB se han encontrado propiedades cancerígenas y la exposición excesiva lleva al desarrollo de cánceres de piel, los últimos estudios científicos sugieren que la alta exposición a la mayor longitud de onda UVA también podría tener un impacto sobre la incidencia de cáncer de piel.

Al igual que con la exposición al sol, los estudios indican una relación entre el uso de camas solares y el melanoma maligno, así como la no-melanoma cáncer de piel, tales como escamosas y carcinomas de células basales.

Por lo tanto, las consecuencias del uso regular de camas solares pueden incluir la desfiguración de la eliminación de los cánceres de piel, la muerte prematura, si el cáncer es un melanoma maligno, así como los costos sustanciales en los sistemas nacionales de salud para la detección, tratamiento y seguimiento de los pacientes de cáncer de piel.

Beneficios para la salud

En casos excepcionales y específicos se tiene en cuenta bajo supervisión médica el uso de las camas solares. Los dispositivos médicos UV puede tratar con éxito ciertas afecciones cutáneas como la dermatitis y la psoriasis. Los tratamientos deben ser realizados bajo supervisión médica cualificada en clínicas aprobadas, nunca sin supervisión o en locales comerciales de bronceado ni en casa con camas solares domésticas.

Hay una falsa creencia de que un bronceado adquirido usando una cama solar que proporcione una protección contra las quemaduras solares piel en buen estado de vacaciones en lugares soleados.

Un bronceado ofrece una protección limitada contra las quemaduras solares de la radiación solar UV, que se estima que el efecto protector lo mismo que usar un protector solar con factor de protección solar (SPF) de sólo 2-3.

Regulación sobre el uso de las camas solares

Ya que las camas solares están a disposición del público, se necesitan directrices y leyes para reducir los riesgos asociados con su uso. Hay un llamado internacional alentando a los gobiernos para formular y hacer cumplir leyes efectivas que regulen el uso de camas solares, ya que se practican códigos voluntarios de la industria.

Los propietarios de camas solares en general no han mostrado una gran capacidad para adoptar medidas de autorregulación eficaz.

La máxima prioridad de reglamentación es para la restricción de su uso por personas menores de 18 años y la prohibición de personal no capacitado.

Recomendaciones:

Las siguientes personas no deben usar camas solares o lámparas solares

- Personas con piel de tipo I o II
- Niños (menores de 18 años)
- Personas que tienen un gran número de lunares
- Personas con tendencia a tener pecas
- Individuos que tienen un historial infantil de quemaduras solares
- Personas que tienen lesiones de piel malignas o pre-malignas
- Personas con la piel dañada por el sol
- Aquellas personas que utilizan cosméticos que aumentan la sensibilidad a los rayos UV
- Personas que toman medicamentos. En este caso deben pedir consejo de su médico para determinar si su medicación les hará más sensibles a los rayos UV