

¿ES REALMENTE SANO TOMAR EL SOL?

Autor María Teresa Formento Torres y Carlos A. Serrano Gallego

Es una cuestión que cada vez nos preguntamos más. Así, la piel bronceada se considera como signo de salubridad, buena forma y juventud, y contribuye a mejorar nuestra imagen social. Además, la exposición al sol posee una acción terapéutica en diversas enfermedades, como la psoriasis y el vitíligo, entre otras, y es coadyuvante en la formación de vitamina D. No obstante, es necesaria una protección frente a la radiación solar, pues tanto a corto como a largo plazo y con exposiciones más o menos prolongadas se pueden producir daños en la capa epidérmica: eritema solar, dermatosis actínica crónica, problemas estéticos, envejecimiento de la piel, condiciones precancerosas (transformación maligna de lunares). Por tanto, es necesario un correcto uso de protectores solares y otros productos de aplicación posterior a la exposición al sol.

Los mecanismos naturales de que dispone la piel para defenderse de las radiaciones solares son entre otros:

- La formación de melanina.
- La secreción de sudor.
- El aumento de la capa córnea.

De todos ellos la formación de melanina es el más conocido por todos nosotros, puesto que se manifiesta con la aparición del bronceado o pigmentación de la piel.

La radiación solar está formada en un 50% de rayos infrarrojos que transmiten calor y producen envejecimiento. Por si solos no son agresivos, pero sí asociados a radiaciones ultravioleta.

El 47% son rayos visibles portadores de luz y causantes al igual que los rayos ultravioleta de reacciones de fotosensibilidad.

El 2% son los rayos ultravioleta, que se descompone en:

- UV-A: Actúa sobre la melanina ya existente y da lugar a un bronceado conocido con el nombre de pigmentación directa. Su poder para causar eritema es muy débil.

- UV-B: Causa el eritema solar, y desencadena la pigmentación de la piel con formación de melanina (melanogénesis). En la reacción eritemática aparecen las siguientes modificaciones:

A las 24-48h aparece edema y degradación celular. En insolaciones muy prolongadas se produce un edema con vesiculación y ampolla con descamación superficial.

Es responsable del bronceado indirecto, es decir, produce enrojecimiento superficial y después aparece el bronceado que será más rápido y de gran magnitud, más persistente que el producido por el UV-A. A este tipo de radiación se le atribuye el efecto maligno del sol. Y la gran mayoría son captadas por el ozono.

- UV-C: Es responsable de quemaduras muy intensas pero, afortunadamente absorbidas por el ozono. No estimula la pigmentación cutánea.

Frecuentemente la cantidad de radiación que llega a la piel supera la capacidad defensiva de la misma, por lo que necesita una protección adicional. Esta protección la proporcionan los filtros solares y están, por tanto, indicados en la prevención de quemaduras solares y de los cambios degenerativos de la piel causados por los rayos ultravioleta. Deberán permitir un buen bronceado controlando la radiación UV-B hacia una acción eritemática imperceptible a la vez que permite la pigmentación directa producida por la radiación UV-A.

A la hora de recomendar un filtro solar se deberán tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- FACTOR DE PROTECCION: Indica el nº de veces, en unidades de tiempo, que un individuo podrá soportar la radiación solar sin la aparición de eritema visible y molesto, frente al nº de veces que la podrá soportar sin haberse aplicado el filtro solar. (Ej: Una quemadura producida a la hora de tomar el sol sin protector tardaría 6h en aparecer si hubiera usado FP de 6.)

- TIPOLOGIA CUTANEA

I
Piel
blanca, ojos azules y pecas
Intensas
quemaduras solares

No se pigmentan nunca

Descaman ostensiblemente

FPR: 20 o
ultra

II
Blanca
Queman
fácil e intensamente
FPR: 12 -
19 alta

III
Raza
caucásica
Queman
moderadamente
FPR: 6-11
media

IV
Blanca
o ligeramente amarronada, pelo y ojos oscuros.

Raza
mediterránea, mongólica y orientales.

Queman
moderadamente

Se pigmentan fácilmente y de forma
inmediata al ponerse al sol

FPR: 2-5
baja

V
Piel
amarronada

Amerindios, hispanos

Raras
veces se queman

Se pigmentan con facilidad e
intensamente

Siempre presentan reacción de pigmentación inmediata

FPR: 2-4

VI
Razas
negras
No se
queman nunca

Se pigmentan intensamente

Siempre presentan reacción de pigmentación inmediata

Sin
protección

NO OLVIDAR QUE: ...

-

Una persona en tratamiento con fármacos
fotosensibilizantes, por ej. Tetraciclinas, debe de ser
precavida y en caso de estar expuestos al sol utilizar
filtro efectivo (pantalla total).

-

Debe de evitarse el uso de colonias antes de tomar el sol, porque puede producir la aparición de manchas en la piel.

-

El bronceado debe de ser progresivo, poniendo mayor atención en los primeros días.

-

Evitar la exposición al sol de 12-16 horas, porque la radiación es perpendicular a la tierra en ese momento, incluso en los días nublados.

-

Usar protectores varias veces, principalmente después del baño. Se deben de reponer cada 2 horas y tras un ejercicio prolongado. PARA UNA PERSONA DE CABELLO RUBIO O CLARO Y PIEL LECHOSA O MUY BLANCA, estos consejos deben de seguirse rígidamente.

-

Las partes del cuerpo que necesitan mayor protección:
Cara, cuello, escote, calva, labios, orejas y empeines.

-

Los niños, por tener la piel más sensible y pasar más tiempo en el agua o jugando al sol, necesitan usar un protector más alto para conservar su piel sana el mayor tiempo posible. Y además, los efectos indeseables del sol son acumulativos con la edad.

-

La luz se refleja en el agua, así como la nieve y la arena. No basta con la sombrilla.

-

Quienes practican deportes de mar o alta montaña y todas personas con pieles sensibles y castigadas deben de recurrir a productos con índice superior a 20.

-

Después de un baño, una ducha concienzuda elimina la sal, que actúa como si de pequeños cristales se tratara, favoreciendo que se produzcan las quemaduras al exponerse de nuevo al sol.

-

Evitar la exposición al sol de recién nacidos y bebés menores de cinco meses, procurando sacarles de paseo durante la época estival a primera hora de la mañana o última de la tarde.

-

Después de tomar el sol se debe de rehidratar la piel con una ducha de agua tibia y aplicar crema o leche corporal para hidratar la piel y prolongar el bronceado.

-

Moderación en el recurso de los solarium. Exigir que las lámparas e instalaciones sean nuevas (las lámparas antiguas pueden estar "contaminadas" y emitir otras radiaciones que los UVA).

-

Como conclusión, las personas de piel clara deben de utilizar durante todo el verano índice de protección por encima o alrededor del 15, mientras que una semimorena puede comenzar con 15 y a medida que se va bronceando bajar hasta un factor de protección de 8.

Autores: María Teresa Formento Torres y Carlos A. Serrano Gallego. M.I.R. de Medicina Familiar y Comunitaria. Hospital G. "Obispo Polanco" de Teruel.