PELIGROS DE LA RADIACIÓN UV: MITOS Y REALIDADES

FALSO

- El bronceado es saludable.
- El bronceado te protege del sol.
- En días nubosos no te quemas.
- Estando en el agua no te quemas.
- Durante el invierno, la radiación UV no es peligrosa.
- Las cremas protectoras permiten tomar el sol mucho más tiempo.
- Si realizas descansos periódicos al tomar el sol no te quemas.
- Si uno no siente calor de los rayos del sol no se quemará.

VERDADERO

- El bronceado es una forma de defensa del organismo contra daños adicionales por la radiación UV.
- Un bronceado intenso en personas de piel clara sólo ofrece una protección escasa, equivalente a un FPS de alrededor de 4.
- Hasta el 80% de la radiación UV solar puede atravesar una nubosidad poco densa. La neblina de la atmósfera puede incluso aumentar la exposición a la radiación UV.
- El agua proporciona una protección mínima contra la radiación UV y los reflejos del agua pueden aumentar la exposición.
- La radiación UV es generalmente menor durante los meses de invierno, pero la reflexión en la nieve puede duplicar la exposición total, especialmente a altitudes elevadas. Sea particularmente precavido a comienzos de la primavera, cuando las temperaturas son bajas pero los rayos del sol son más fuertes de lo que se podría esperar.
- Las cremas de protección solar no deben utilizarse para aumentar el tiempo de exposición al sol, sino para aumentar la protección cuando la exposición es inevitable. La protección que proporcionan depende en gran medida de si se aplican correctamente.
- La exposición a la radiación UV se acumula a lo largo del día.
- Las quemaduras solares se deben a la exposición a rayos UV imperceptibles. El efecto térmico se debe a la radiación infrarroja del sol y no a la radiación UV.

Existen dos índices que permiten saber cuán protegidos estamos frente a las radiaciones UV: el SPF, que mide la protección frente a los rayos UVB, y el índice que mide la capacidad de producir pigmentación en la piel duradera (PPD), o inmediata. Éste último nos indica el nivel de protección frente a los rayos UVA.

El SPF, a pesar de lo que piensan muchas personas, no indica el tiempo que una persona puede estar expuesta al sol antes de volver a aplicarse una crema o un gel. Un SPF no significa que podemos estar un determinado número de minutos sin volver a utilizar el fotoprotector. Es una medida que indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural del cuerpo frente al enrojecimiento previo a la quemadura. Es decir, un SPF 30 nos indica que nuestro nivel de protección frente a un riesgo de quemadura es 30 veces superior que si no estuviéramos utilizando un fotoprotector.

El PPD o PPI es el otro valor que nos indica el nivel de protección, pero esta vez frente a los rayos UVA. Mide la cantidad de rayos UVA necesarios para producir la primera reacción de pigmentación en la piel (siempre basándose en un mínimo de dos horas después de la exposición al sol).

Tipo de fotoprotector frente a radiaciones UVB	SPF
Bajo	6, 10
Medio	15, 20, 25
Alto	30, 50
Muy alto	50+

Tipo de fotoprotector frente a radiaciones UVA	SPF
Bajo	2
Medio	4
Alto	8
Muy alto	14

CONCURSO DE LEMAS Y CARTELES CONTRA EL DAÑO Y EL CÁNCER DE PIEL

MI LEMA:

TÍTULO DE MI CARTEL:

Organiza: aecc Contra el Cáncer Colabora: Fundación COVIRAN

Bases: Entrega tu lema y/o tu cartel en la recepción de la piscina hasta el día de agosto, o ese mismo día en el stand de AECC ubicado en el recinto de la piscina. Formato de los carteles: cartulina escolar 44x63 cm. Técnica: libre. En el dorso de los lemas y carteles debe aparecer nombre, edad y teléfono. Edad máxima: para carteles 14 años y para lemas sin límite. Entre los participantes se sorteará un lote de productos de protección solar. Los ganadores serán premiados con un pack de accesorios de playa. Todos los lemas y carteles presentados serán expuestos en el recinto de la piscina el día de agosto. Los sorteos y el trabajo premiado se efectuará en el stand de la AECC, el mismo día a las 18 h.

EL SOL PUEDE DEJAR UNA HUELLA IMBORRABLE EN TU PIEL

- Bebe agua con frecuencia. Te cuidará frente a rayos solares.
- Recuerda protegerte frente actividades al aire libre.
- Las cremas con alta protección son las únicas que te resguardarán de los rayos más peligrosos. Aplícalas después de cada baño o cada 2 horas.
- Utiliza sombrillas, sombreros, gorras, camisetas cuando te pongas directamente al sol.
- Recuerda buscar una buena sombra entre las 12 y las 16 h.
- Evita permanecer bajo el sol durante mucho tiempo. Protege tus ojos con gafas de sol.

aecc Contra el Cáncer

Infocáncer **900 100 036**
www.aecc.es

FOTOTIPOS Y DESCRIPCIÓN. RECOMENDACIÓN DE PROTECCIÓN SOLAR.

Fototipo I	Fototipo II	Fototipo III	Fototipo IV	Fototipo V	Fototipo VI
Piel muy blanca, pelirrojos, ojos y pelos claros. Intensas quemaduras solares. Nunca se broncea. Solo soporta 10 minutos de exposición al sol sin protección.	Piel blanca, rubio, ojos azules o pardos. Se queman fácil e intensamente. A veces se broncea. Soporta de 15 a 20 minutos de exposición al sol sin protección.	Piel blanca (europea), ojos claros. Se queman con moderación. Generalmente se broncea. Soporta 30 minutos de exposición al sol sin protección.	Piel blanca o un poco tostada, ojos y pelo oscuros. Se queman mínima o moderadamente. Siempre se broncea. Soporta de 30 a 45 minutos de exposición al sol sin protección.	Piel con un tono marrón. Se queman raras veces. Bronceado muy intenso. Soportan 60 minutos de exposición al sol sin protección.	Piel negra, ojos oscuros. No se queman. Bronceado muy oscuro. Soportan más de una hora de exposición al sol sin protección.

CUIDA TU PIEL **¡MANTENTE ALERTA!**

Las alteraciones en la piel pueden detectarse con facilidad, por eso te recomendamos que revises tu piel periódicamente.

El aspecto de las lesiones que pueden presentar los cánceres de piel es muy variado. Presta especial atención a la aparición de manchas (generalmente rojizas) que pueden descamarse y sangrar, nódulos (elevaciones o prominencias redondeadas en la piel) y úlceras que no cicatrizan.

LA REGLA DEL ABCDE EN LA DETECCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

Sospecha de la existencia de un melanoma si ves que en tu piel aparecen uno o más de estos signos de alerta o cualquier otro cutáneo anormal (sangrado, inflamación, enrojecimiento, endurecimiento, picor...).

SIGNOS DE ALERTA		
A de Asimetría	Los lunares son **redondos** y **simétricos.**	Los melanomas iniciales son **asimétricos.**
B de Borde	Los lunares tienen **bordes regulares.**	La mayoría de melanomas iniciales tienen **bordes irregulares, haciendo ondas.**
C de Color	Los lunares son de **color marrón** claro u oscuro pero **homogéneo.**	Los melanomas iniciales tienen **color no homogéneo** (2 o más tonos: marrón, rojizo, negruzco).
D de Diámetro	Los lunares tienen un **diámetro inferior a 6 mm.**	Los melanomas tienen en general un **diámetro mayor de 6 mm.**
E de Evolución		Los melanomas **siguen creciendo y variando de aspecto.**

TÚ PUEDES CONTRIBUIR A DETECTARLO A TIEMPO

Recuerda examinar cuidadosamente y de manera periódica todas las partes de tu cuerpo frente al espejo más grande que tengas. Ayúdate de un espejo de mano para las zonas de difícil acceso como la parte posterior del cuello, orejas, hombros, glúteos y piernas, espalda y zona genital. Puedes utilizar un secador para revisar el cuero cabelludo.

Si te preocupas por alguien, revisa sus lunares

TEST CUIDADO CON EL MELANOMA

¿Te proteges normalmente, con ropa y sombrero?	Sí No
¿Te salen pecas después de una exposición solar? Si ejerces una actividad al aire libre, ¿sueles usar protecciones solares, renovando la aplicación cada dos horas?	Sí No
En tu tiempo de ocio, ¿practicas regularmente algún deporte o actividad al aire libre?	Sí No
Si la respuesta es afirmativa, ¿te cubres habitualmente con ropa o sombrero?	Sí No
En el transcurso de tus actividades de ocio al aire libre, ¿sueles protegerte con cremas de protección solar?	Siempre A veces Nunca
En verano, te expones a las radiaciones solares entre las 11 y las 17 horas?	Sí No
Cuando tomas el sol, ¿usas protectores solares, renovando su aplicación cada 2 horas?	Sí, con un índice de protección elevado Sí, con un índice de protección medio Sí, con un índice de protección bajo No
Cuando tomas el sol, ¿proteges especialmente algunas zonas de más riesgo?	Sí No
¿Sueles acudir a sesiones de rayos UVA?	Sí, + de 10 veces/año Sí, – de 10 veces/año Nunca