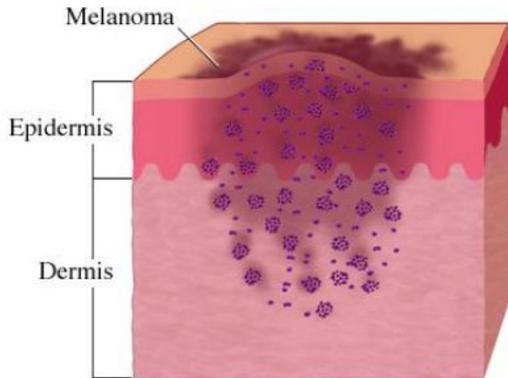


PRECAUCIONES ANTE EL SOL

Para diagnosticar un melanoma existe la "Regla del ABCDE":



- A: lunares de forma Asimétrica.
- B: Bordes irregulares.
- C: Coloración no homogénea.
- D: Diámetro mayor de 5-6 mm.
- E: Evolutivo (crecimiento de volumen o diámetro).

El empleo diario de filtros solares es un método eficaz y sumamente recomendable para impedir que aparezcan o progresen las lesiones cutáneas crónicas producidas por el sol. La elección del filtro solar

adecuado es así esencial. Para ello debemos tener en cuenta que existen tres tipos de factores: Físicos, Químicos y Biológicos. El filtro deberá: ser resistente al agua y a la transpiración, (water-proof o water-resistant), combinar los dos tipos de filtros, (químicos y físicos), tener capacidad hidratante, son mejores aquellos que llevan 2 numeraciones: una para UVA y otra para UVB; en general, los más fiables son los FP que se adquieren en farmacias.

Recuerde que:

- Sentarse a la sombra no garantiza la protección por las Superficies Reflectantes.
 - En días nublados el riesgo de quemadura aumenta al no notar el calor.
 - Los Autobronceadores no protegen del sol.
 - El agua no protege del sol, solamente a gran profundidad. ("efecto lupa").
 - Un FP total no impide el bronceado, éste se obtiene progresivamente sin dañar la piel.
 - Algunas alteraciones de la piel empeoran al sol: varices, cicatrices, algunos tipos de acné, vitíligo, rosácea, herpes, albinismo, etc.
 - El riesgo de cáncer de piel aumenta en sujetos de piel clara, antecedentes familiares de cáncer de piel y trabajos al aire libre. En estos casos se debe aplicar siempre un FPS de máxima protección todos los días.



La insolación:

- No es necesaria una exposición directa para sufrirla.
- Frecuente en ancianos y niños, cuyas necesidades de agua son muy importantes.

Infancia y sol:

El uso de FP durante la infancia es fundamental por:

- La exposición durante los 10 primeros años de vida es crítica en relación a los efectos a largo plazo.
- Importancia de efectos acumulativos durante este periodo y de los episodios de quemadura solar aguda.



- Piel fina y sensible, siendo más fácilmente agredida por agentes externos.
- La FP en la infancia es de suma importancia para prevenir el cáncer cutáneo.
- No exponer al sol a menores de 6 meses.
- Responsabilidad de los padres FP adecuada.
- Durante la infancia, los individuos reciben habitualmente hasta el triple de la exposición anual de un adulto.
- Importancia de la Hidratación continua.
- El FP ha de ser alto y resistente al agua y usado en cantidad y frecuencia.
- Utilizar siempre una crema hidratante después del sol.
- El tipo de filtro solar depende del fototipo del niño y de los días transcurridos.
- Los niños menores de 3 años deben usar camiseta, gorro o visera, sombrilla, y FP adecuado.

RECOMENDACIONES PARA UN BRONCEADO SEGURO

- Aplicar el protector solar media hora antes de la exposición solar y renovar frecuentemente, sobre todo después de cada baño.
- Exposiciones progresivas al sol, evitando de 12 a 16 horas solares.
- Evitar sesiones lámparas de rayos UVA, ya que contribuyen a la aparición de cánceres cutáneos y aceleran el envejecimiento cutáneo.



- No exponer a los niños menores de 3 años a insolación fuerte y, en las horas de débil insolación, protegerles con un FP muy alto a fin de preservar el mayor tiempo posible su Capital Solar.
- Nos podemos quemar realizando cualquier actividad al aire libre por lo que es necesario aplicar un FP.
- No debemos fiarnos de una falsa seguridad: altitud, nubosidad, superficies reflectoras (nieve, arena, hierba, agua), viento fresco, etc.
- Protección con gorra y gafas de sol con cristales homologados capaces

de filtrar los rayos UVA y UVB. A los niños, además, se les debe proteger con una camiseta seca y opaca de algodón o poliéster. Las camisetas mojadas dejan pasar los rayos UV.

- Secarse bien después de cada baño, por el "efecto lupa".
- Es necesario beber agua en abundancia y frecuentemente. El sol deshidrata nuestro organismo. Esta medida es especialmente importante en personas mayores y niños.
- Si advierte que una peca o lunar cambia de forma, tamaño o color acuda al Dermatólogo.