



EL SOL

BENEFICIOS Y PRECAUCIONES QUE DEBES TOMAR

La radiación solar es fundamental para nuestro organismo: contribuye a la síntesis de vitamina D, mejora el estado de ánimo gracias a la liberación de endorfinas y serotonina, y regula el ritmo circadiano.

Sin embargo, una exposición excesiva y sin protección puede causar daños inmediatos y acumulativos en la piel y los ojos, y lo más importante, aumentar significativamente el riesgo de desarrollar cáncer de piel en el futuro.

Protegerse del sol no significa evitarlo, sino exponerse de forma controlada, consciente y segura.



* LOS EFECTOS NOCIVOS DEL SOL

Quemaduras solares

Inflamación cutánea provocada por la radiación ultravioleta B (UVB). Se manifiesta con enrojecimiento, dolor, hinchazón y, en casos graves, ampollas. Las quemaduras repetidas aumentan el riesgo de cáncer de piel, especialmente si se producen durante la infancia o adolescencia.

Fotoenvejecimiento

La exposición crónica e intensa a la radiación ultravioleta A (UVA) y a la luz visible, especialmente la luz azul, provoca una degradación progresiva del colágeno y la elastina, lo que se traduce en la aparición de arrugas profundas, pérdida de elasticidad, flacidez y alteraciones en el tono y la textura de la piel.

La radiación solar favorece el desarrollo de manchas oscuras, que son más visibles y persistentes en fototipos altos (pieles oscuras). Además, durante el embarazo aumenta considerablemente el riesgo de aparición de este tipo de manchas (cloasma).

Cáncer de piel

La radiación solar es el principal factor de riesgo evitable del cáncer cutáneo. Su exposición acumulada puede originar lesiones dérmicas como:

- Queratosis actínica (lesión precancerosa)
- Carcinoma basocelular y escamoso
- Melanoma (más agresivo y potencialmente mortal)

Es fundamental **realizar autoexploraciones periódicas** para detectar lunares o manchas sospechosas. Para ayudarte, recuerda la regla del ABCDE:

- A Asimetría:** si la mitad del lunar no es igual que la otra.
- B Bordes:** si son irregulares, dentados o poco definidos.
- C Color:** si tiene varios tonos o cambia de color.
- D Diámetro:** si mide más de 6 mm (como la goma de un lápiz).
- E Evolución:** si cambia de forma, tamaño, color o aparecen síntomas (pica, sangra, se eleva...).

Si se da una sola de estas características, acude al médico de atención primaria o al dermatólogo. Un diagnóstico precoz puede marcar la diferencia.

* OTROS EFECTOS DEL SOL

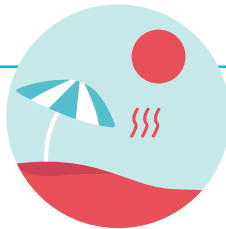
1 Alergias solares

Se manifiestan como erupción, enrojecimiento, picor o ampollas en las zonas expuestas al sol o a fuentes de radiación ultravioleta (camas bronceadoras).



2 Fotosensibilidad

Reacción exagerada de la piel a la radiación ultravioleta, provocada por el uso de determinados medicamentos, cosméticos, perfumes y otras sustancias.



3 Alteración del sistema inmunitario

La exposición excesiva a la radiación ultravioleta puede afectar a la respuesta inmunitaria de la piel, favoreciendo la aparición de lesiones o enfermedades cutáneas.

* CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO PARA UNA EXPOSICIÓN RESPONSABLE

Evita la exposición solar entre las 12:00h y las 16:00 hs, cuando la radiación ultravioleta (UV) alcanza sus niveles máximos.

Recuerda protegerte también los días nublados y evita la exposición al sol de menores de 3 años.

Utiliza un fotoprotector tópico de amplio espectro, con un factor de protección solar (FPS) adaptado a tu fototipo.

Aplica el protector solar media hora antes de la exposición, en cantidad suficiente, y renueva cada 2 horas o tras baños prolongados, sudoración o secado con toalla.

Protege las zonas habitualmente olvidadas y especialmente sensibles como las orejas, cuello, empeines, labios o cuero cabelludo.

Evita utilizar el fotoprotector si ha superado su PAO (periodo de vida útil), indicado en el envase con un símbolo de tarro abierto y el número de meses.

Viste ropa protectora con UPF (Ultraviolet Protection Factor), especialmente diseñada para bloquear la radiación solar, complementa con sombreros, gorras, gafas de sol y busca la sombra siempre que sea posible.

Aumenta las precauciones en niños, personas mayores y mujeres embarazadas.



El bronceado que producen las cremas autobronceadoras no protege frente a la radiación solar.

La fotoprotección oral ayuda a neutralizar y reparar el daño ocasionado por la radiación solar, pero recuerda que la fotoprotección oral nunca sustituye a la tópica, solo la complementa para alcanzar una protección solar más profunda e integral.

Mantén una buena hidratación, tanto bebiendo agua y consumiendo alimentos ricos en antioxidantes (frutas y verduras), como hidratando la piel tras la exposición con productos específicos (after sun o cremas calmantes).

Consulta con tu farmacéutico si tomas medicamentos fotosensibilizantes (antibióticos, diuréticos, anticonceptivos, retinoides, psicofármacos, antiinflamatorios, antihistamínicos, ...).

Acude a tu médico o dermatólogo ante la aparición o evolución de un lunar o peca. Extrema la vigilancia si tienes antecedentes de melanoma u otros cánceres de piel.