

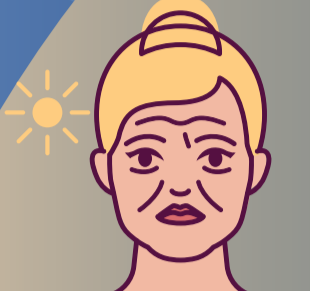
Aquí viene el sol

CONOCE TU PIEL

Seamos honestos, nos encanta el sol. Después de todo, la luz solar es la que sustenta la vida en nuestro planeta. No obstante, debemos comprender el efecto que la luz del sol tiene en la piel, por qué es importante y, principalmente, qué tenemos que hacer para proteger al órgano más grande de nuestro organismo de los peligrosos rayos UVA y UVB.

¿En qué consiste la luz solar?

La luz solar se compone de dos tipos de rayos que llegan a la Tierra: los rayos ultravioleta A (UVA) y ultravioleta B (UVB).



Rayos UVA

Estos rayos causan arrugas y manchas y, por ende, el envejecimiento prematuro de la piel. También pueden atravesar el vidrio de las ventanas. ¡Ah, caray!



Rayos UVB

Estos rayos son la causa principal de las quemaduras de sol, y el vidrio de las ventanas los bloquea.

Disfruta del sol y sus beneficios (no todo es malo)



Sintetiza la vitamina D

A la vitamina D se la conoce como la vitamina del sol y por una buena razón. Los rayos UVB penetran las células cutáneas y aportan la energía necesaria para que se produzca la síntesis de la vitamina D, la cual es esencial para la buena salud general.



Mejora la calidad del sueño

El tomar un poco de sol ayuda a regular de forma natural la producción de melatonina, la cual tiene un efecto calmante en el organismo. Las investigaciones señalan que, de hecho, si nos exponemos a la luz natural del día durante una hora, podríamos dormir mejor en la noche.



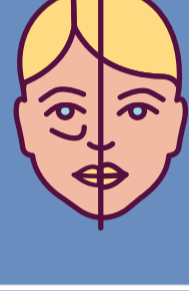
Levanta el ánimo

La luz solar también aumenta el nivel de serotonina, una sustancia que mejora el estado de ánimo y propicia la calma y la concentración. La exposición a la luz natural podría aliviar los síntomas del trastorno afectivo estacional, el cual se caracteriza por los cambios de humor que, por lo general, ocurren durante el otoño y el invierno, cuando los meses son más oscuros.

Aunque no haga sombra, el sol tiene un lado oscuro.

El viento, la nieve y la arena reflejan e intensifican los rayos solares. Esto podría dañar la piel aún más, especialmente si nos exponemos al sol en un brillante día de invierno, durante los meses más fríos, cuando pocas personas utilizan protector solar.

Más del 90 % de los rayos ultravioleta pueden penetrar las nubes sea cual sea la temperatura.



El 80 % de las señales visibles del envejecimiento facial es consecuencia de la exposición a los rayos ultravioleta.



Casi el 50 % de los estadounidenses nunca utiliza un protector solar.

Por desgracia, no estamos a salvo aunque estemos adentro.

Aunque el parabrisas de un auto promedio bloquea los rayos ultravioleta, más del 50 % de los rayos UVA —los principales causantes del envejecimiento prematuro— pueden penetrar las ventanas laterales del auto y las de las casas. De hecho, si estamos a varios pies de distancia de una ventana, esos rayos nos alcanzarán.



Todos corremos riesgo...

...sin importar qué tan oscura sea nuestra piel. En realidad, muchos hombres y mujeres que tienen la piel oscura creen que no necesitan aplicarse un protector solar, por lo que corren un mayor riesgo. Sin embargo, las siguientes características están asociadas con una mayor prevalencia de cáncer de piel, si no somos cuidadosos:

- Tez blanca
- Piel que se quema, se mancha, enrojece fácilmente y empieza a doler a causa del sol.
- Ojos azules o verdes
- Cabello rubio o pelirrojo
- Muchos lunares
- Antecedentes familiares o historia personal de cáncer de piel
- Edad madura



Estadísticas preocupantes

Uno de cada cinco estadounidenses padecerá cáncer de piel en algún momento de su vida.



Un estadounidense muere a causa de melanoma —el cáncer de piel más letal— casi cada hora.

La exposición a los rayos ultravioleta es el factor de riesgo más prevenible del cáncer cutáneo.



Conozca las ABCDE del melanoma



A significa asimetría

La mitad de la mancha no es igual a la otra mitad.



B significa borde

El borde de la mancha es irregular, ondeado o indefinido.



C significa color

Los colores de la mancha varían de una parte a otra, entre café claro, café oscuro o negro, y blanco, rojo o azul.



D significa diámetro

Si bien los melanomas por lo general miden más de 6 mm de ancho (más o menos el tamaño del borrador de un lápiz) cuando se diagnostican, también los hay más pequeños.



E significa evolución

La mancha tiene un aspecto distinto al de otras o cambia de tamaño, forma o color.

¡AHORA las buenas noticias!

Las siguientes normas ayudan a prevenir el daño causado por el sol y a disminuir el riesgo de padecer cáncer de piel.



01

Utiliza protector solar

Aplica el protector solar unos 15 o 20 minutos antes de salir, de preferencia uno de amplio espectro que proteja de la radiación UVA y UVB.



02

Vístete con ropa que proteja

Si sabes que vas a exponerte al sol, ponte una camisa liviana de manga larga, pantalón, sombrero de ala ancha y gafas.



03

Examina tu cuerpo

Acostúmbrate a examinar tu piel por completo cada año. Si ves que algo está cambiando, sangrando o te da comezón, consulta con un dermatólogo inmediatamente. El cáncer de piel responde bien al tratamiento cuando se detecta en una fase temprana.



04

Obtén vitamina D

Consumo alimentos nutritivos y saludables, y toma suplementos vitamínicos para asegurarse de recibir la nutrición que necesita.

El factor de protección solar o FPS indica la cantidad de protección que ofrece el protector solar en comparación con la piel que no está protegida.



¿Te encanta el sol!

La vitamina D es conocida como la vitamina del sol porque se produce en la piel cuando nos exponemos a la luz solar. ¡Pero no debemos abusar! Según las investigaciones, para mantener niveles saludables de vitamina D basta con exponernos al sol de mediodía durante 13 minutos, tres veces a la semana, en el verano. Si aun así no llegamos a un nivel normal, como podría suceder especialmente en el invierno, entonces deberíamos tomar un suplemento de vitamina D. Esta vitamina es crucial para la absorción de calcio y, en consecuencia, para la salud de los huesos y dientes, y también para una buena función inmunitaria y mayor bienestar.*

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

El protector solar es el último paso en la rutina del cuidado del cutis



PASO 1

Limpieza

PASO 2

Tonificación

PASO 3

Tratamiento

PASO 4

Hidratación

PASO 5

Protección solar

CONOCE TU PIEL

*Sunscreen (FAC). American Academy of Dermatology Association. <https://www.aad.org/factsheets/sunscreen>
Sun Protector: A Primary Skin-Cancer Resource, Organización Mundial de la Salud, 2005.
*Skin Cancer Resource Center. Academia Estadounidense de Dermatología. <https://www.aad.org/health/diseases/skin-cancer>
*Skin Cancer Risk Factors. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. 16 de julio de 2014. <https://www.cdc.gov/skin/cancer/risk-factors/index.html>
*What to Look For: ABCDEs of Melanoma. Academia Estadounidense de Dermatología. <https://www.aad.org/publications/skin-cancer/melanoma-ABCDEs>