

# Protéjase Contra Los Rayos Dañinos del Sol

## ¿Estoy corriendo riesgo?

¿Sabía usted que en los Estados Unidos está aumentando rápidamente el número de casos nuevos de cáncer en la piel y el número de muertes causadas por el tipo más grave de cáncer en la piel? Esto resulta particularmente problemático si se considera que los casos de la mayoría de los tipos de cáncer han estado disminuyendo. La luz solar es la fuente principal de rayos ultravioletas (UV), los cuales se sabe que dañan la piel y causan cáncer en la piel. La cantidad de exposición a los rayos UV depende de la potencia de la luz, la duración de la exposición y de si la piel está protegida. No existen rayos UV ni bronceados de sol que no sean dañinos.

La exposición al sol puede causar cáncer a cualquier edad. Su piel y sus ojos son los más susceptibles a los daños causados por el sol. Debe ser especialmente cuidadoso al exponerse al sol si usted:

- tiene una gran cantidad de lunares, lunares irregulares o lunares grandes;
- tiene pecas o se quema antes de broncearse;
- tiene piel clara o cabello rubio, rojo o castaño claro; o
- pasa mucho tiempo al aire libre.

El melanoma es el tipo más grave tipo de cáncer en la piel y representa más del 75 por ciento de las muertes causadas por el cáncer en la piel. Además de cáncer en la piel, la exposición al sol puede producir un envejecimiento prematuro de la piel, arrugas, cataratas y otros problemas oculares.

## ¿Cómo puedo protegerme de los rayos UV?


Si usted trabaja al aire libre, hay **cinco medidas importantes** que puede adoptar para protegerse contra los rayos UV y el cáncer en la piel.

**1. Cúbrase.** Use ropa que proteja su piel lo más posible. Use ropa que no deje pasar la luz visible. Para determinar si la ropa lo protegerá, realice la siguiente prueba: Ponga una mano entre la tela y una fuente de luz. Si puede ver la mano a través de la tela, la prenda ofrece poca protección contra la exposición al sol.

**2. Use un bloqueador solar con un FPS de 15 o más.** Los expertos recomiendan productos con un factor de protección solar (FPS) de al menos 15. El número del FPS (o SPF por sus siglas en inglés) representa el nivel de protección contra quemaduras del sol que proporciona la pantalla solar. Un FPS 15 bloquea un 93 por ciento de los rayos UV que causan quemaduras; un FPS 30 bloquea un 97 por ciento de los rayos UV que causan quemaduras. Los productos con la etiqueta de "espectro amplio" ("broad spectrum" en inglés) bloquean la radiación UVB y UVA. Los rayos UVA y UVB producen cáncer en la piel.

Aplique el bloqueador solar en forma abundante por lo menos 15 minutos antes de salir. Vuelva a aplicar cada 2 horas o con más frecuencia si usted transpira mucho o está nadando.

**Advertencia:** No dependa exclusivamente de los bloqueadores solares. Combine el uso de los bloqueadores solares con sombreros de ala ancha, anteojos con protección UV y ropa de fibras densas para aumentar su protección contra la radiación UV.



**3. Póngase un sombrero.** Un sombrero de ala ancha resulta ideal, ya que protege el cuello, las orejas, los ojos, la frente, la nariz y el cuero cabelludo. Una gorra de béisbol ofrece algo de protección para la frente y la parte superior de la cabeza, pero no para la nuca ni las orejas, lugares en que comúnmente se presenta el cáncer en la piel.

**4. Use anteojos para el sol con protección contra rayos UV.** Los anteojos para el sol con protección contra rayos UV pueden ayudarle a proteger sus ojos contra lesiones causadas por el sol. Los anteojos de sol ideales no son necesariamente caros, sino que deben bloquear entre un 99 y un 100 por ciento de la radiación UVA y UVB. Revise la etiqueta para asegurarse de que sea así. Los anteojos más oscuros no son necesariamente los mejores. La protección contra rayos UV se debe a una sustancia química invisible que se aplica en los lentes, no a la oscuridad de éstos.

**5. Limite la exposición directa al sol.** La mayor intensidad de los rayos UV se registra cuando el sol está en lo más alto del cielo, entre las 10 AM y las 4 PM. Si no está seguro acerca de la intensidad del sol, haga la prueba de la sombra: Si la sombra que usted proyecta es más pequeña que usted, está en el período de mayor intensidad de los rayos solares. Permanezca a la sombra siempre que sea posible.

También puede averiguar el índice UV de su región. El índice UV por lo general puede encontrarse en el periódico local o en las transmisiones de noticias de la televisión y la radio. Indica el pronóstico para el mediodía de radiación UV que llega a la superficie de la tierra en una escala de 1 a 10+. Se pronostica diariamente en 58 ciudades. Mientras más alto el número, mayor es la exposición a la radiación UV. Este índice ayuda a determinar cuándo debe evitarse la exposición al sol y cuándo deben tomarse medidas de protección adicionales. (Visite <http://www.nws.noaa.gov/om/uvi.htm>.)

### ¿Debo hacerme un examen?

**Sí. El cáncer en la piel detectado en forma prematura casi siempre puede curarse.** La señal de alerta más importante de cáncer en la piel es una mancha en la piel que cambia de tamaño, forma o color durante un período de 1 mes a 1-2 años. Los tipos de cáncer a la piel más comunes, célula basal y célula escamosa, a menudo aparece como un nódulo pálido, ceroso y nacarado, como una mancha claramente delineada o como una herida que no sana; por su parte, el melanoma generalmente aparece como un protuberancia similar a un lunar. Por esto resulta importante que usted examine su cuerpo y busque atención médica si detecta un cambio anormal en su piel.

### ¿Dónde puedo averiguar más sobre la prevención del cáncer en la piel?

Hay muchos sitios Web que ofrecen buena información sobre la prevención, la detección y el tratamiento del cáncer en la piel, entre los que se cuentan:

**American Cancer Society** para cáncer en la piel por melanoma y de otros tipos (menú desplazable de tipos de cáncer comunes) en <http://www.cancer.org> 1- (800) ACS-2345.

**Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades**, que ofrecen diversos materiales relativos a la salud, incluido el cáncer en la piel en <https://www.cdc.gov/sun-safety-tips-employers.htm>, o llame al 1- (888) 842-6355.

Para obtener más información sobre la **OSHA**, visite el sitio Web de la agencia en <http://www.osha.gov>, llame al 1- (800) 321-OSHA o a la oficina de la OSHA más cercana a usted. El número TTY es el 1- (877) 889-5267.