

Bronceado y quemaduras de sol

El bronceado o las quemaduras de sol son un signo de que los rayos ultravioletas (UV) han dañado la piel.

El pigmento que le da color a la piel es la **melanina**. Las personas de piel clara tienen menos melanina que las personas de piel oscura. Cuando los rayos UV dañan la piel, el cuerpo produce más melanina para protegerse de mayores daños. Esa melanina extra es lo que le da a la piel bronceada esa apariencia más oscura.

Pero el bronceado no ofrece una protección eficaz contra los efectos perjudiciales de los rayos UV. En realidad, el bronceado es un signo de que la piel ya se encuentra dañada, y esta puede seguir sufriendo daños si se la expone a los rayos UV.

En las personas de piel clara, la exposición a los rayos UV puede provocar quemaduras de sol en apenas 10 o 15 minutos. El enrojecimiento de las quemaduras es causado por el aumento en la circulación sanguínea que llega a la piel dañada.

Riesgos a largo plazo

La exposición a los rayos UV es la principal causa de cánceres de piel, incluido el carcinoma basocelular y el carcinoma espinocelular. Estos tipos de cánceres suelen aparecer en pieles dañadas por años de exposición solar, aunque también se pueden presentar en otras partes del cuerpo.

Si se broncea con frecuencia o tiene antecedentes de quemaduras solares graves, también tiene mayor riesgo de melanoma, que es el tipo más peligroso de cáncer de piel.

La exposición a los rayos UV aumenta el riesgo de envejecimiento prematuro de la piel y de sufrir problemas oculares, como cataratas, degeneración macular y daños en la córnea.

El bronceado en interiores no es una alternativa segura a la exposición solar. Las camas solares, las cabinas y las lámparas de bronceado generan una cantidad de radiación UV similar a la del sol. Los daños en la piel (bronceado o quemaduras) por el bronceado en interiores aumenta el riesgo de envejecimiento de la piel, cáncer de piel y problemas oculares, al igual que los daños provocados por el sol.

Cómo protegerse

- Antes de salir al exterior, use un protector solar resistente al agua y de amplio espectro con un factor de protección solar (sun protection factor, SPF) de 30 o más.
- Aplique una cantidad suficiente de protector solar (aproximadamente 1 oz o 2 cucharadas) en todo el cuerpo.
- No use protectores solares vencidos.
- Vuelva a aplicarse protector solar después de 2 horas bajo el sol o después de nadar o sudar.
- Mientras se encuentre al aire libre, use anteojos de sol y un sombrero de ala ancha (aproximadamente 4 in) todo alrededor.
- Use ropa protectora (las camisas de mangas largas y las faldas o pantalones largos de tejido cerrado brindan la mayor protección).
- Limite el tiempo de exposición solar y procure la sombra, sobre todo entre las 10 a. m. y las 4 p. m.
- No utilice camas solares.
- Recuerde que, en días nublados, el sol también puede provocar daños en la piel.

Autora: Dra. Amy E. Thompson

Publicado en línea: 2 de julio de 2015. doi:10.1001/jama.2015.8045.

Fuentes: American Academy of Dermatology, Centers for Disease Control and Prevention, US Food and Drug Administration, US National Library of Medicine

Elección de un sombrero para protegerse del sol

Para una protección adecuada del sol, el sombrero debe cubrir con su sombra toda la cara, las orejas, los costados del cuello y la parte superior del cuero cabelludo.

Debe estar hecho con un material de tejido cerrado que proteja contra el sol con un SPF alto.



Si sufre quemaduras de sol

El dolor por quemaduras de sol suele ser más intenso entre las 6 y 48 horas después de la exposición solar. Se puede aliviar con un baño de agua fría, compresas frías y medicamentos de venta libre como ibuprofeno y acetaminofeno. Beba agua para hidratarse. Si la piel no tiene ampollas, aplique una crema humectante o un gel con aloe vera para aliviar las molestias.

Las quemaduras extremas pueden causar choque, deshidratación y otras reacciones graves. Si experimenta latidos cardíacos acelerados, respiración acelerada, mareos, desmayo, náuseas, escalofríos, fiebre o dolor de cabeza con las quemaduras de sol, llame a su médico de inmediato.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- American Academy of Dermatology (Academia Americana de Dermatología)
www.aad.org/dermatology-a-to-z/health-and-beauty/general-skin-care/sun-protection/sunscreen-labels
- Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (US Food and Drug Administration)
www.fda.gov/Radiation-EmittingProducts/RadiationEmittingProductsandProcedures/Tanning/ucm116432.htm
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. (US National Library of Medicine)
www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003227.htm

+ Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en jama.com. Muchas están disponibles en inglés y en español.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta Hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.