

# INFO PARA PERIODISTAS

Del 14 al 18 Noviembre de 2016

## 23° CAMPAÑA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL



### ANEXO: Qué es quemarte?

Cuando nos disponemos a estar al sol, es común que tomemos alguna precaución “para no quemarnos mal o que nos arda la piel”. El recuerdo de alguna experiencia desagradable previa suele ser nuestra principal alerta.

La piel clara, la exposición solar prolongada, los horarios del mediodía y la falta de cuidados son la principal causa de quemaduras solares. Los días nublados (resolana) son muy traicioneros: nos parece que no hace falta protegernos. Pero nuestra piel nos informa que estábamos equivocados unas horas después: la sentimos caliente, ardida y dolorida; no toleramos el contacto de la ropa. La observamos enrojecida, tirante e incluso puede tener ampollas. Con los días la piel se cura y aparecen manchas, como pecas, que serán la marca imborrable de la quemadura de sol (son señal de descuido y ¡no simpáticas manchitas!).

Pero esa quemadura es capaz de provocar un daño en las células de la piel que puede no ser reparado. Y se produce un efecto “bola de nieve”: las células se siguen deteriorando paulatinamente. Así es como puede generarse el cáncer de piel.

Evitar la quemadura aguda es el objetivo inicial de protección al decidir estar al sol. Para eso debemos exponernos poco, en horarios alejados del mediodía, usar ropa, sombreros, anteojos, buscar la sombra (de árboles, toldos) y cremas protectoras solares.

Dicho todo esto tenemos que considerar que la quemadura no es la única forma de daño solar. Aunque no suframos ardor o ampollas, el color bronceado adquirido también es señal de agresión sobre las células de la piel. Ese tono agradable no significa que estemos “curtidos”: es la forma como la célula intenta “taparse” o bloquear los rayos ultravioletas que la están lastimando, y que a largo plazo, son tan nocivos como la quemadura solar. Este hecho tiene implicancias prácticas:

1. Tomar sol aumentando paulatinamente el tiempo de exposición sólo evita quemaduras, pero no disminuye los riesgos de enfermar la piel.

PARA MAS INFO DE PRENSA  4761.4792 / 155.751.6037

info@lazos-sdi.com.ar

## INFO PARA PERIODISTAS

2. Disminuir la potencia de los protectores solares con el paso de los días también es perjudicial para la salud.
3. Exponerse a camas solares para broncearse rápido “sin ponerse rojo ni sufrir”, hará que la piel sufra en el futuro.
4. Disminuir los cuidados frente al sol en la vida adulta “porque la piel es más resistente” es peligroso. La reacción a nivel de las células es igual a lo largo de toda la vida. El tener una piel más oscura nos protegemos de la irritación aguda, pero no de la agresión de largo plazo.
5. Ponerse protección solar solamente en áreas sensibles (labios, nariz, cuero cabelludo en caso de calvicie) nos evita la quemadura en ese sitio pero no nos ayuda al cuidado de la piel en general.
6. Las quemaduras solares, especialmente ante de los 18 años de edad, aumentan el riesgo de padecer cáncer de piel potencialmente grave (melanoma).

**Fuente:** Comité de expertos de la Campaña Nacional de Prevención de Cáncer de Piel (Sociedad Argentina de Dermatología).

**Más anexos temáticos disponibles:** El sol y el deporte – Introducción a la temática – Estadísticas – Tips para proteger tu piel – Autoexamen – Buen uso de los protectores solares – Camas solares – El sol y las embarazadas – El sol y los niños – Fototipos: factores de riesgo – Preguntas para consultorio – Protectores solares – Qué es quemarte – Radiaciones Solares – Tipos de cáncer de piel – Los 10 mandamientos para cuidar tu piel – Mitos y verdades sobre la exposición al sol



PARA MAS INFO DE PRENSA

4761.4792 / 155.751.6037

[info@lazos-sdi.com.ar](mailto:info@lazos-sdi.com.ar)