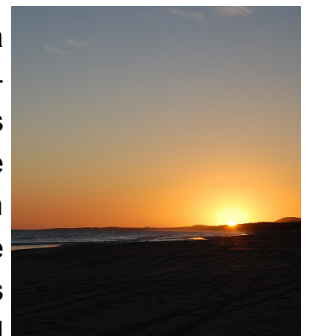


El etiquetado de los bronceadores solares. Recomendaciones médicas ante la exposición solar

La importancia de la protección solar

La Comisión de la Unión Europea emitió en el año 2006 una Recomendación relativa a la eficacia de los productos de protección solar y a las declaraciones sobre los mismos, donde especifica las indicaciones que deben constar en el etiquetado

El progresivo deterioro de la capa de ozono y la ausencia de información y concienciación sobre el peligro que comporta la exposición prolongada a los rayos solares sin las medidas adecuadas de protección, hace que el número de enfermedades de piel aumente cada año. La Organización Mundial de la Salud calcula 132.000 casos anuales de melanoma maligno (cáncer de piel) en el mundo, de los que 66.000 derivan en fallecimiento. En nuestro país, el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud (Ministerio de Sanidad y Política Social) data en 1.075 el número de personas fallecidas en el año 2007 a causa de cáncer de piel.



El etiquetado de los protectores solares

Junto a otras medidas de protección, **el uso de productos de protección solar es imprescindible en la exposición al sol**, no sólo de cara a la prevención de enfermedades cutáneas, sino para evitar directamente las quemaduras. Por ello, es necesario poder escoger un producto que se adecue a las necesidades concretas del consumidor y, sobre todo, disponer de información suficiente, clara y veraz, sobre el nivel y el tipo de protección que nos proporciona el producto.

Consciente del peligro que para la salud de los consumidores entraña una información deficiente o errónea sobre el nivel de protección solar de un producto, así como de las recomendaciones para un uso del mismo eficiente, la Comisión de la Unión Europea emitió una Recomendación relativa a la eficacia de los productos de protección solar y a las declaraciones sobre los mismos, con una serie de indicaciones en cuanto a la información al consumidor y el contenido que debe constar en los envases y/o etiquetado del producto, con el fin de **poder garantizar un elevado nivel de protección de la salud de los consumidores.**

Las declaraciones, precauciones e instrucciones de empleo de los protectores solares

Siguiendo la Recomendación de la Comisión de la Unión Europea, a la hora de adquirir un protector solar, observe si el envase y/o el prospecto contiene lo siguiente:

- Deben proteger frente a radiaciones UVB y UVA
- Deben advertir que no constituyen una protección al 100% o total
- Pueden figurar las siguientes advertencias:

No permanezca mucho rato al sol, aunque emplee un producto de protección solar

Mantenga a los bebés y niños pequeños fuera de la luz solar directa

La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud

- Deben figurar instrucciones de empleo, que pueden ser las siguientes:

Aplicase antes de la exposición al sol

Para mantener la protección, repita con frecuencia la aplicación del producto, especialmente tras transpirar, bañarse o secarse

- Deben figurar instrucciones sobre la cantidad suficiente a aplicar para que el producto sea eficaz, advirtiendo del riesgo de aplicar menos cantidad de una reducción significativa de la protección. (la cantidad recomendada es de 36 g. para el cuerpo de un adulto de talla media)
- El grado mínimo de protección recomendado por la Unión Europea, es un factor 6.
- Y el grado máximo, por encima del cual no se aumenta sustancialmente la protección es el factor 50.
- Deben indicar el grado de protección mediante las categorías “baja”, “media”, “alta” o “muy alta”, equivalentes a los factores de protección de la tabla inferior

La Recomendación de la Unión Europea prohíbe las declaraciones sobre la protección total o 100%, y la innecesiedad de repetir la aplicación del producto, al ser engañosas

Categoría que se indica en la etiqueta	Factor de protección solar que se indica en la etiqueta	Factor de protección solar medio
“Protección Baja”	“6”	6- 9,9
	“10”	10-14,9
“Protección media”	“15”	15-19,9
	“20”	20-24,9
	“25”	25-29,9
“Protección alta”	“30”	30-49,9
	“50”	50-59,9
“Protección muy alta”	“50+”	60

Las recomendaciones del dermatólogo

Dr. Miguel Cabanillas González

Servicio de Dermatología
Complejo Hospitalario Arquitecto Marcide-Novoa Santos
Ferrol (A Coruña)



¿Cuáles son las principales recomendaciones para proteger nuestra piel frente a los rayos solares?


- Evite la exposición solar entre las 12 y las 16 horas
- La exposición al sol ha de ser progresiva. Evite totalmente las quemaduras solares, a este respecto **es conveniente utilizar un factor de protección solar (FPS) más alto en las primeras exposiciones.**
- Utilice un fotoprotector (producto de protección solar, cuya forma de presentación; spray, leche, crema, gel..., dependerá del tipo de piel y extensión de la zona a proteger), con un factor de protección adecuado a su fototipo y tipo de piel. **¿Qué significa “fototipo”? El término “fototipo” hace referencia al tipo de piel en relación con su sensibilidad a la radiación ultravioleta solar.**

Los fototipos bajos (personas de piel clara, ojos azules, cabello rubio) se caracterizan por desarrollar quemaduras solares con grados bajos de exposición solar, y por una dificultad manifiesta para broncearse. En estos casos **se recomienda un fotoprotector con un FSP de 40-50 (protección solar muy alta).**

Los fototipos altos (personas de piel morena, ojos marrones, pelo oscuro) se caracterizan por presentar una mayor resistencia a la radiación ultravioleta, con lo que presentan una menor susceptibilidad para quemarse tras la exposición solar y se broncean con facilidad. En estos casos, la aplicación de **un fotoprotector con un FPS 30 puede ser suficiente para una correcta fotoprotección.**

- No utilice fotoprotectores abiertos desde el año anterior
- **Aplique el fotoprotector 30 minutos antes de la exposición solar, de forma uniforme y generosa** (2mg/cm²), y reaplíquelo de forma frecuente, al menos cada 2 horas, y después del baño y sudoración, puesto que los productos difieren en el grado de resistencia al agua. Extreme la precaución en zonas más expuestas (cara, calva, cuello, hombros, empeines, ...)
- **No exponga al sol a los bebés.** Proteja a los niños con camiseta, gorra y gafas de sol. Comience a usar fotoprotectores a partir de los 6 meses y procure de vayan teniendo una exposición solar moderada. Enseñe a los niños a protegerse del sol desde muy pequeños.
- Use un fotoprotector si realiza actividades a gran altitud, como escalar o esquiar. A mayor altitud existe menos atmósfera para absorber la radiación solar, por tanto el riesgo de quemadura es mayor.

*Enseñe a los niños a protegerse del sol desde
muy pequeños*

- 
- Tenga cuidado con las superficies reflectoras. La arena, la nieve y el agua pueden reflejar más de la mitad de los rayos solares sobre su piel. **Sentarse en la sombra no garantiza la protección para evitar una quemadura solar.**
 - **No olvide usar su fotoprotector en días cubiertos**, los rayos solares son tan peligrosos para su piel los días nublados y cubiertos, como en los soleados.
 - **Proteja los ojos con gafas de sol homologadas** con protección 100% UV y azul visible.
 - Tenga en cuenta que ciertas medicaciones pueden inducir quemaduras solares o erupciones tras la exposición solar (fotosensibilidad). A este respecto consulte con su dermatólogo o médico de cabecera cualquier nuevo tratamiento que vaya a iniciar.
 - No utilice perfumes, colonias u otros cosméticos previamente a la exposición solar, dado el riesgo de reacciones de fotosensibilidad y aparición de manchas posteriores.
 - Evite las salas de bronceado. La luz UV emitida en las salas de solarium causa quemaduras y envejecimiento prematuro, aumentando el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

¿Qué cuestiones importantes desconoce el consumidor y debe prestar atención?

Existen tres cuestiones que es importante puntualizar en relación al uso de fotoprotectores, dado que suelen ser percibidos de forma errónea por la población y generan un exceso de confianza en estos productos:

1. **El índice de protección solar de un fotoprotector (FPS)** se refiere a la dosis necesaria de radiación ultravioleta para producir enrojecimiento (quemadura solar) en la piel protegida con fotoprotector respecto a la piel “desnuda”. Así, un FPS de 20 implicaría que, en condiciones ideales la dosis necesaria para producir enrojecimiento con el fotoprotector es 20 veces la dosis de radiación UV que produce enrojecimiento en la piel “desnuda”. Sin embargo, éste es un concepto teórico más que real, ya que el índice “real” de fotoprotección no sólo depende del FPS, sino también de la cantidad que apliquemos y las condiciones de uso, reduciéndose su eficacia de forma drástica por la aplicación inadecuada del producto, sudoración, baños, etc..

2. **El hecho de que no exista quemadura solar no implica que no haya daño cutáneo solar.** Se sabe que exposiciones repetidas a radiaciones UV que no alcanzan el umbral necesario para producir una quemadura solar perceptible como tal, generan también un daño en la piel, que se traduce en un mayor riesgo a largo plazo de fotoenvejecimiento y cáncer cutáneo.

3. Por todo esto, **los fotoprotectores no deben ser utilizados como un medio intencionado para prolongar la exposición solar más allá de lo recomendable**, y por tanto son sólo un elemento más en los hábitos saludables en relación a la exposición solar.

¿Qué consecuencias puede tener para nuestra salud la exposición al sol?

El exceso de radiación solar no sólo conlleva el riesgo de quemadura, sino también efectos a largo plazo como envejecimiento prematuro de la piel (arrugas), elastosis y cáncer de piel. En particular está demostrado el incremento de riesgo de cáncer de piel no melanoma en relación con la exposición solar crónica y, aunque más controvertido, la exposición solar excesiva de forma episódica (vacacional) parece incrementar el riesgo de melanoma, especialmente en personas de piel clara.

A este respecto **es importante resaltar el efecto sumativo de la radiación ultravioleta sobre la piel, de modo que ésta actúa como un “saco” que acumula toda esta radiación recibida, produciendo efectos perniciosos a largo plazo.**

¿Cómo podemos saber qué factor de protección necesitamos?

El etiquetado de los fotoprotectores debe incluir el factor de protección para UVB (FPS) así como si dicho producto es eficaz en la protección frente a UVA. El factor de protección a utilizar dependerá del fototipo, anteriormente explicado, aunque teniendo en cuenta que en ciertos colectivos especialmente predispuestos al desarrollo del cáncer de piel o reacciones de fotosensibilidad se deberán utilizar en todo caso factores de protección muy altos (50+).

¿Cómo se pueden controlar los lunares?

En relación con el control de los lunares, se recomienda consultar al dermatólogo o en su defecto al médico de cabecera ante cualquier signo que pueda indicar una posible transformación a melanoma, principalmente:

- Aumento de tamaño
- Cambio de color (heterogeneidad)
- Cambio de forma
- Prurito, ulceración o sangrado

Es importante recordar que la mayoría de melanomas aparecen sobre piel sin lunares previos, por tanto, cualquier nueva “mancha” sospechosa deberá ser consultada con su médico.

¿Qué colectivos son especialmente vulnerables?

Existen colectivos especialmente vulnerables en los que hay que extremar las medidas de fotoprotección:

- Bebés y resto de población infantil: las quemaduras durante esta etapa de la vida son especialmente peligrosas en cuanto al riesgo a largo plazo de desarrollar cáncer de piel
- Personas con fototipos bajos (piel clara) tienen un mayor riesgo de quemadura y desarrollo a largo plazo de melanoma y cáncer de piel no melanoma
- Personas con antecedentes familiares melanoma, múltiples lunares (más de 50), lunares atípicos o síndromes dermatológicos caracterizados por un incremento del riesgo de padecer cáncer de piel. Estos pacientes deben ser sometidos a controles dermatológicos periódicos.
- Personas con enfermedades dermatológicas o multiorgánicas que sufren exacerbaciones (agravamiento de la enfermedad) en relación con la exposición solar (por ejemplo, lupus, rosácea ...) o que reciben tratamientos médicos potencialmente fotosensibilizantes
- Pacientes con estados de inmunodepresión relacionados con enfermedades o tratamientos médicos, que condicionan un mayor riesgo a largo plazo de cáncer de piel (por ejemplo; VIH, insuficiencia renal ...)
- En último lugar, las personas con elevado riesgo de padecer cáncer de piel, como los trabajadores al aire libre, especialmente de piel clara y personas que ya han tenido cáncer de piel, deben aplicarse fotoprotector diariamente.
- Las personas mayores de 60 años. En este caso es importante saber que en el caso de cáncer de piel no melanoma, que afecta principalmente a este colectivo con fotoenvejecimiento en zonas expuestas (cara, cuero cabelludo, escote, antebrazos, piernas en mujeres ...) el signo más frecuente de presentación suelen ser pequeñas lesiones con costra, descamación o erosión de la piel que no “curan” en un periodo de tiempo habitual para una herida “normal”. Ante estos signos solicite atención médica especializada

¿Qué nos puede concluir sobre el nivel del peligro de las radiaciones solares?

La exposición a la luz solar es uno de los principales factores de riesgo de melanoma cutáneo y cáncer de piel no melanoma. A pesar de la disminución en la mortalidad no melanoma observada en los últimos años en los países occidentales, gracias a una detección más precoz del tumor, la incidencia de melanoma no sólo no ha disminuido sino que está en franco aumento (en España la cifra alcanza 5.5 casos/100.000 habitantes por año), y hoy en día representa uno de los tumores malignos en adultos jóvenes más frecuentes en nuestro medio y una de las causas más frecuentes de muerte por cáncer en gente joven.

La magnitud del problema se agranda dado que la exposición solar se relaciona también con riesgo de cáncer de piel no melanoma, cuya incidencia es mayor (por ejemplo, el carcinoma basocelular es el carcinoma más frecuente en el ser humano) y aunque su letalidad es sensiblemente menor a la del melanoma, genera una importante morbilidad.

La exposición a la luz solar es uno de los principales factores de riesgo de melanoma cutáneo y cáncer de piel no melanoma

La experiencia desde las asociaciones

Desde la experiencia de ONCOMADRID, el aumento de cáncer de piel (carcinoma y melanoma maligno) en los últimos años, es indicativo de los peligros que conllevan las radiaciones solares cuando no se toman medidas de precaución.



La mayoría de los efectos desfavorables de la exposición al sol pueden evitarse siguiendo los consejos recomendados por el Ministerio de Sanidad y Política Social y Organizaciones especializadas.

Si advierte que una peca o lunar cambia de forma, tamaño o color, etc, consulte al dermatólogo. La mera visita puede ayudar a descubrir otras lesiones que precisen ser vigiladas.

La curación de una neoplasia pasa forzosamente por dos condicionantes, un diagnóstico precoz y una terapéutica adecuada.

Si desea más información puede consultar en:

www.msc.es Ministerio de Sanidad y Política Social

www.who.int Organización Mundial de la Salud

www.oncomadrid.org Oncomadrid, Asociación de ayuda a enfermos oncológicos

www.ceu.es



Publicado bajo licencia de Creative Commons