

Protección Solar para los niños

En nuestro clima tropical nos exponemos al sol durante todo el año, pero en las vacaciones de verano es cuando dedicamos más tiempo a las actividades al aire libre. Se ha estimado que el 80% de la exposición solar de nuestras vidas ocurre antes de los 18 años. Por eso es importante brindar protección de nuestros niños durante esos días de tanta diversión. A continuación algunos consejos:

- Mantenga a su niño bajo la sombra cuando los rayos solares están más intensos. Esto ocurre desde las 10:00 de la mañana hasta las 4:00 de la tarde. Los efectos dañinos aumentan con el reflejo del sol en el agua y la arena blanca.
- Evite periodos prolongados de exposición solar. Descanse o juegue en la sombra especialmente cuando la sombra del cuerpo sea más corta que su altura.
- Use protector solar de SPF 15, o más, cada 2 horas aunque el día esté nublado. Si está nadando o participa en ejercicios debe usarlo más frecuentemente.
- Aplique el protector solar 30 minutos antes de exponerse al sol.
- Estimule el uso de gorras, camisetas y gafas que bloqueen los rayos ultravioleta mientras su niño permanezca en actividades al aire libre.
- Los infantes menores de 6 meses no deben exponerse al sol. A partir de los 6 meses se recomienda el uso de ropa que los proteja y el uso de un bloqueador solar.

El cáncer de piel

El cáncer de piel es el más común de todos los tipos de malignidades. Las personas de piel clara, que se queman con facilidad durante la exposición solar, son más susceptibles a desarrollar esta malignidad. La exposición solar excesiva es la causa más común del cáncer de piel.

Queratosis actínicas

También conocidas como queratosis solares, son la forma más temprana de cáncer de piel. Son pequeñas lesiones escamosas encontradas en los brazos, orejas, cara, cuello y en el dorso de las manos de las personas con historial con mucha exposición solar. Algunas progresan a etapas más avanzadas de cáncer de piel si no son tratadas.

Carcinoma basocelular (*Basal cell carcinoma*)

Este es el tipo de cáncer de piel más común. Tiene la apariencia de un nódulo color piel, ulcerado o rojizo. Se puede encontrar en la cabeza, cuello y otras partes del cuerpo. Puede tardar muchos años en crecer y de no ser tratado puede ulcerarse y sangrar.

Carcinoma espinocelular (*Squamous cell carcinoma*)

Es el segundo tipo de cáncer de piel más común. Se puede diagnosticar como un nódulo rojo y escamoso en la oreja, cara, labios y en la boca. Se puede convertir en una gran masa. A diferencia del carcinoma basocelular, esta forma de cáncer puede regarse a otras partes del cuerpo (metástasis) y por esto es importante su tratamiento a tiempo.

Melanoma maligno

Este es el más mortal de los cánceres de piel. Se origina de los melanocitos, las células de la piel que producen melanina un pigmento que nos protege de los rayos solares. Afecta cualquier parte del cuerpo con una mancha o nódulo marrón o negro que

también puede ser rojo o blanco. Algunas lesiones han surgido de un lunar existente y también de repente sin ninguna lesión previa. El melanoma puede esparcirse a otras partes del cuerpo lo que hace esencial la búsqueda a tiempo de un tratamiento adecuado.

El ABCD del MELANOMA

Debe consultar un dermatólogo si encuentra una lesión con las siguientes características:

- A** *Asimetría:* Una mitad del lunar no se parece a la otra tanto en tamaño, forma, color o espesor.

- B** *Bordes:* Las orillas son pobremente definidas *irregulares*.

- C** *Color:* La pigmentación no es uniforme. Diferentes tonos en una misma lesión.

- D** *Diámetro:* Los melanomas tienen un diámetro mayor de 6mm. A veces pueden ser más pequeños.

Consejos para protegerse del sol

Los rayos del sol vienen cargados de luz ultravioleta. Este tipo de luz afecta nuestra piel y se ha visto asociada al desarrollo de cáncer de piel, manchas y envejecimiento prematuro. ¿Qué podemos hacer para evitar tales daños? Los siguientes son algunos consejos:

- Evite actividades al aire libre desde las 10:00 de la mañana hasta las 4:00 de la tarde cuando los rayos solares están más intensos.
- Evite periodos prolongados de exposición solar. Descanse o juegue en la sombra especialmente cuando la sombra del cuerpo sea más corta que su altura.
- Aplique el protector solar 30 minutos antes de exponerse al sol.
- Use protector solar de SPF 15, o más, cada 2 horas aunque el día esté nublado. Si está nadando o participa en ejercicios debe usarlo más frecuentemente.
- Use sombreros de ala ancha, camisetas y pantalones largos para reducir su exposición al sol.
- Los efectos dañinos aumentan con el reflejo del sol en el agua y la arena blanca así que utilice gafas que bloqueen los rayos ultravioleta.
- Los infantes menores de 6 meses no deben exponerse al sol. A partir de los 6 meses se recomienda el uso de ropa que los proteja y el uso de un bloqueador solar.
- Busque atención médica si ha sufrido una quemadura severa, una reacción alérgica o siente mareos luego de una exposición al sol muy prolongada.

Psoriasis

La psoriasis es una enfermedad persistente de la piel en la que se presentan áreas rojas y endurecidas con escamas plateadas o blanquecinas. Se manifiesta mayormente en los codos, las rodillas, espalda y cuero cabelludo. Algunos casos pueden ser leves mientras otros, los severos, afectan gran parte del cuerpo. Ésta no es una enfermedad contagiosa, pero puede ocurrir en otros miembros de la familia. Los dermatólogos diagnostican esta condición por medio de un examen físico, pero si el diagnóstico es dudoso se puede confirmar con una biopsia de piel.

Los síntomas de picor en la piel y en el cuero cabelludo son muy frecuentes. Los cambios en las uñas y descamación en los pies o las manos son causantes de muchas visitas al dermatólogo. Hay diferentes tipos de psoriasis que varían en severidad, forma, duración y localización. La forma en placa es la más común presentación. Esta comienza como pequeñas lesiones rojizas que crecen eventualmente con escamas en su superficie. Las escamas salen con unas gotas de sangre cuando el paciente rasca las zonas afectadas.

La causa se desconoce. Los estudios recientes identifican una anomalía a nivel de un grupo de glóbulos blancos (células T) los cuales activan inflamación que acelera el reemplazo de las capas de piel. Este proceso normalmente toma un mes, pero en psoriasis ocurre en 3-4 días por esta razón hay un exceso de escamas en las lesiones clínicas.

Existen muchos tratamientos para esta condición. Cada paciente responde de manera diferente, por eso se requiere evaluación y seguimiento dermatológico frecuente. Los corticosteroides, o preparaciones a base de cortisona, reducen la inflamación. Otras

alternativas pueden ser las siguientes: Antralina, Vitamina D, Retinoides y derivados de brea. La luz ultravioleta se puede utilizar en las variantes de UVB o PUVA. La Ciclosporina y el Metotrexato han sido medicamentos inmunosupresores utilizados en esta enfermedad. Recientemente los agentes biológicos, diseñados a partir de proteínas humanas o animales se han sumado al armamentario en contra de la psoriasis. Los medicamentos de este tipo se han diseñado para corregir los defectos a nivel molecular que ocasionan la psoriasis y la artritis psoriática.

Si presenta alguno de estos síntomas visite a su dermatólogo para ser examinado, diagnosticado y recibir el tratamiento adecuado para su condición de la piel.