



Afortunadamente es uno de los pocos cánceres con factores causales conocidos y evitables y tiene unas características que lo distinguen de todos los demás: Se desarrolla en la superficie de la piel, por lo que es fácilmente observable. Por lo general, crece lentamente, lo que permite una detección precoz en la mayoría de los casos.

La fotoprotección no es una acción, es una actitud

La fotoprotección no consiste únicamente en ponerse una crema. Existen tres frentes para hacerla efectiva:

1. La primera norma es que hay que evitar las radiaciones solares, especialmente entre las 11 y las 15 horas.
2. Protegerse mediante sombrillas, gorras o sombreros, camisas y pantalones largos y gafas de sol.
3. Hay que usar cremas con protección solar que salvaguarden de la radiación ultravioleta, aplicarlos en casa, sobre la piel bien seca, 30 minutos antes de exponerse al sol y hay que aplicar una cantidad generosa.

¿Con cuál me quedo?

Depende de tu tipo de piel (cuanto más bajo sea el fototipo mayor tiene que ser el filtro o factor de protección solar (FPS) que se utilice), del lugar en el que te encuentras y la actividad que mantengas. Si deseas prevenir los efectos a largo plazo de la UV, deben ser filtros de amplio espectro que cubran el espectro UVA, lo cual puede lograrse con cualquier tipo. Para unificar criterios, la FDA (Administración de Alimentación y Medicamentos de EEUU) ha sugerido recientemente que se considere una protección mínima para FPS de 2 a 12; moderada, de 12 a 30, y alta, a partir de 30. Se desaconseja el término "pantalla total" para evitar que el usuario se llame a engaño, pues siempre existen riesgos. Los fotoprotectores nunca deben considerarse un procedimiento sin riesgos para prolongar la exposición solar sin sufrir quemaduras.

En el ámbito laboral hay muchas situaciones con riesgo de exposición excesiva. Los trabajos de construcción y los agrarios/forestales o de jardinería al aire libre son los ejemplos más conocidos, pero hay muchos otros como actividades de reparto en bicicleta/moto, la limpieza urbana, minería a cielo abierto, etc. que deben considerarse a estos efectos.

Otras medidas complementarias cuando tomemos el sol

Aumentar la ingesta de agua durante la exposición solar para evitar la deshidratación y aplicarnos una loción hidratante para la piel después de la exposición solar.

