

Ask CDC

Si se expone mucho al sol (Soak Up the Sun)

[Locutor] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC, gente, segura, saludable.

Bienvenido a *Pregúntele a los CDC*, el podcast que responde a sus preguntas. Les saluda Eva de Vallescar.

La pregunta que abordamos esta semana viene de una mamá preocupada por el cáncer de piel, pues durante el verano, sus hijos pasan mucho tiempo afuera.

A todos nos debe preocupar el cáncer de piel. Al parecer, la exposición a los rayos ultravioleta del sol o UV, es el factor ambiental que más influye en la aparición del cáncer de piel, y esta exposición tiende a ser mayor durante los meses del verano.

Los dos tipos de cáncer de piel más comunes, el carcinoma basocelular y el carcinoma espinocelular, tienen altas probabilidades de curación. Pero el melanoma, el tercer tipo de cáncer de piel más frecuente, es más peligroso, en particular en las personas jóvenes. Entre el 65 y el 90 por ciento de los casos de melanoma se debe a la exposición a los rayos ultravioleta del sol.

Las personas con ciertos factores de riesgo tienen más probabilidad que otras de contraer cáncer de piel. Los factores de riesgo varían para los diferentes tipos de cáncer de piel, pero en general son:

- tener un tono claro de piel;
- tener antecedentes personales o familiares de cáncer de piel;
- exponerse al sol debido al trabajo o actividades recreativas;
- haber tenido quemaduras de sol durante la infancia;
- tener piel que fácilmente se quema, se enrojece o le salen pecas, o que bajo el sol se siente adolorida;
- tener ojos azules o verdes;
- tener cabello rubio o pelirrojo; y
- tener cierto tipo de lunares o muchos lunares.

La mejor manera de prevenir el cáncer de piel es protegiéndose del sol. Si las medidas de protección se aplican de manera constante, se puede reducir el riesgo de contraer cáncer de piel. Hay muchas formas de proteger la piel de sus hijos durante todo el año. Pruebe estos cinco consejos:

1. Jueguen a las escondidas. Los rayos ultravioleta son más intensos y perjudiciales en las horas del mediodía, así que a esa hora es mejor planear actividades adentro de la casa. Si eso no es posible, hay que resguardarse bajo la sombra de un árbol, una sombrilla o una carpa. Estas precauciones son para prevenir las quemaduras solares, no para aliviarlas una vez que pasan.

2. Cúbralos. La ropa protege a su hijo contra los rayos ultravioleta. Aunque es mucho mejor usar una camisa de manga larga y pantalones largos de tela tupida, no siempre es lo más práctico. También son adecuadas las camisetas, los pantalones cortos como bermudas y los albornoces; pero conviene reforzar la protección de su hijo aplicándole filtro solar o manteniéndolo en la sombra cuando sea posible.
3. A ponerse el sombrero. Los sombreros que cubren el rostro, la cabeza, las orejas y el cuello son fáciles de usar y ofrecen una protección excelente. A los niños les gusta usar gorras de béisbol, pero éstas no les cubren las orejas ni el cuello. Si su hijo prefiere las gorras, asegúrese de proteger la piel expuesta con un filtro solar.
4. Las gafas de sol están de moda. Además, protegen los ojos de su hijo de los rayos ultravioleta, que a la larga pueden producir cataratas. Busque gafas que cubran los lados del rostro y de ser posible que bloqueen casi el 100% de los rayos ultravioleta y UVA.
5. Póngales filtro solar. Siempre que su hijo salga afuera, debe usar un filtro solar con un factor de protección solar o SPF de por lo menos 15 para protegerse contra los rayos ultravioleta y UVA.

Unas cuantas quemaduras graves de sol pueden aumentar el riesgo de que su hijo padezca cáncer de piel cuando sea un adulto. Si la piel de su hijo se nota hoy algo colorada, a la mañana siguiente puede que se vea quemada. Para evitar que su niño se siga quemando, sáquelo del sol. Ayude a sus hijos a que jueguen a salvo del sol y usted también protéjase la piel. Su ejemplo es muy importante.

Las camas solares y las lámparas de sol emiten rayos ultravioleta que son tan dañinos como los que provienen del sol, y por lo tanto no deben usarse.

Estas sencillas recomendaciones pueden ayudarle a protegerse y proteger a su familia de los efectos dañinos del sol.

Para más información, visite www.cdc.gov/spanish/cancer o llame al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.

Gracias por acompañarnos. Para enviar su pregunta a *Pregúntele a los CDC* escribanos a askcdc@cdc.gov.

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov o llame llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.