



10 MITOS Y VERDADES SOBRE EL SOL Y LA SALUD

El sol desempeña un papel importante en la salud de las personas, pero una exposición inadecuada puede causar alteraciones en la piel que ocasionan graves enfermedades.

En torno al sol hay mucho mito suelto, así que, este mes vamos a explicar las verdades y desmontar los mitos más populares sobre el tema.

1. EXPONERSE AL SOL EN EXCESO PUEDE PROVOCAR **¡VERDADERO!** CÁNCER DE PIEL.

Si bien el sol desempeña un importante papel en nuestra salud porque contribuye a la producción de vitamina D y participa en el funcionamiento del calcio en el cuerpo (muy importante para la formación de huesos, dientes, neuronas), el exceso de radiación solar, tanto en invierno como en verano, trae distintos problemas en la piel y principalmente cáncer de piel.

2. LOS NIÑOS SON MÁS VULNERABLES AL SOL QUE **¡VERDADERO!** LOS ADULTOS.

La piel de los niños es más vulnerable al sol que la de los adultos porque es más fina, tienen menos capacidad de defensa ante el sol que un adulto ya que todavía no tienen la capacidad de generar melanina, el pigmento que protege a la piel del sol. Así mismo, los ojos de los niños son también más vulnerables al sol, ya que no tienen todavía la madurez suficiente para bloquear la radiación UV igual que los adultos, además de que tienen la pupila más dilatada y por lo tanto ingresa mucha más luz.

3. CUANDO YA ESTOY BRONCEADO NO ME HACE **¡FALSO!** FALTA PROTEGERME DEL SOL.

El oscurecimiento de la piel es el mecanismo de autodefensa ante las agresiones que genera en la misma la radiación UV del sol. En ese sentido, es cierto que el bronceado nos protege hasta cierto punto de la radiación solar, pero esta protección no está ni cerca a ser suficiente. Estemos muy blancos o estemos morenos, siempre que nos exponemos a la radiación solar debemos protegernos.

4. LAS HORAS DE SOL SE ACUMULAN EN LA PIEL. **¡VERDADERO!**

La radiación solar genera daños permanentes en la piel. Las lesiones se van acumulando hasta que modifican el comportamiento celular y generan cáncer de piel. Por eso es tan importante aprovechar cada oportunidad que se tenga para protegernos de la radiación UV.

5. SI NO ME BAÑO, ME BASTA CON APLICARME UNA **¡FALSO!** VEZ LA CREMA SOLAR.

La crema solar va perdiendo su capacidad de protección con el tiempo de aplicada. Debemos aplicarnos la crema solar de forma abundante al menos media hora antes de la exposición y cada 2 horas, tiempo en el cual se ha comprobado que ya bajó su efectividad hasta en un 80%.

6. SI EL DÍA ESTÁ MUY NUBLADO, NO HACE FALTA **¡FALSO!** PROTEGERSE CONTRA LA RADIACIÓN SOLAR.

La radiación UV está presente todos los días del año, incluso en días nublados. Como mencionamos en la comunicación del mes pasado, en España, los índices de radiación ultravioleta son altos, encontrado niveles bajos (1 y 2) en muy pocos meses del año (invierno, sobre todo) y a muy pocas horas del día (muy temprano por la mañana), independientemente de si los días son soleados o nublados.

7. LAS CABINAS DE BRONCEADO PUEDEN PROVOCAR **¡VERDADERO!** CÁNCER DE PIEL.

Las cabinas de bronceado emiten también radiación ultra violeta. Es una exposición innecesaria que puede traer a lo largo del tiempo los mismos problemas que la exposición excesiva al sol, por lo tanto, desaconsejamos su utilización.

8. SE DEBE CAMBIAR EL FACTOR DE PROTECCIÓN A **¡FALSO!** MEDIDA QUE LA PIEL SE TUESTA.

La protección siempre debe ser la misma. Se recomienda utilizar crema de protección solar con factor de protección mayor a 30, independientemente de si estamos muy blancos o si estamos morenos. El factor de protección el número de veces en el que la crema incrementa la capacidad de defensa de la piel para no quemarse.

9. PARA PRODUCIR VITAMINA D NECESITAMOS TOMAR MUCHO **¡FALSO!** SOL.

El cuerpo humano no necesita gran cantidad de vitamina D y, por lo tanto, una pequeña dosis de rayos solares cumple el cometido. Se puede además obtener a través de los alimentos como el aceite de pescado. La producción de vitamina D no está relacionada con el tiempo de exposición al sol. Una vez producida la cantidad necesaria, se deja de producir.

10. SI UN LUNAR NO ME MOLESTA, NO DEBE SER MALO. **¡FALSO!**

Existen diferentes signos que pueden alertarnos de la presencia de un melanoma sin que la lesión nos genere alguna molestia. La forma, los bordes, el color, el tamaño y la velocidad de crecimiento son signos de alerta conocidos.

SIGNOS DE ALERTA		
A De Asimetría	Los lunares son redondos y simétricos	Los melanomas iniciales son asimétricos
B De Borde	Los lunares tienen bordes regulares	La mayoría de melanomas iniciales tienen bordes irregulares, haciendo ondas
C De Color	Los lunares son de color marrón claro u oscuro pero homogéneo	Los melanomas iniciales tienen color no homogéneo (2 o más tonos: marrón, rojizo, negruzco)
D De Diámetro	Los lunares tienen un diámetro inferior a 6 mm	Los melanomas tienen en general un diámetro mayor de 6 mm
E De Evolución		Los melanomas siguen creciendo y variando de aspecto

NO TE OLVIDES DE VISITAR A TU MÉDICO PARA CONSULTAR TUS DUDAS Y SI ES NECESARIO, LLEVAR UN SEGUIMIENTO ADECUADO A TU CASO.



PARTICIPA ¿SABES O NO?

Descubre cuánto hay de verdad en lo que te cuentan sobre el sol.

¡Ponte a prueba!



TE INTERESA

Lee un poco más sobre fotoprotección y los distintos tipos de piel.

[< anterior](#)

TAMBIEN TE PUEDE INTERESAR

SOL Y CÁNCER DE PIEL

¿QUIERES RECIBIR NUESTROS CONSEJOS CADA MES?

CONSULTA EDICIONES ANTERIORES DE CONSEJOS DE SALUD

TU APORTACIÓN NOS DA LA VIDA