

Protección solar para pieles de color

Henriette De La Garza, MD y David Rodriguez, MD

Es bien sabido que la luz ultravioleta (UV) daña la piel. Las personas con piel de color necesitan ser conscientes de los peligros de la luz ultravioleta para mantener una piel sana.

¿Qué son los rayos ultravioleta?

El sol produce radiación ultravioleta (UV), algunas de las cuales (rayos UVA y UVB) provocan quemaduras de sol. En las ciudades que se encuentran dentro del cinturón solar del país, es difícil evitar el sol. Algunos medicamentos hacen que la piel sea aún más sensible al sol. Los episodios repetidos de quemaduras solares provocan enfermedades de la piel. Las arrugas, el envejecimiento prematuro, las manchas solares e incluso el cáncer pueden desarrollarse a partir de quemaduras de sol frecuentes. La protección durante todo el año, evitando el sol y usando protector solar diariamente es clave para protegerse del daño de los rayos UV.

¿Por qué debería usar protector solar?

El uso regular de protector solar ayuda a prevenir enfermedades de la piel. Los protectores solares absorben los rayos dañinos UVA y UVB. Los protectores solares se clasifican por su número de SPF, que significa factor de protección solar.

Con tantos números de SPF, ¿cuál debería elegir?

La Skin of Color Society (sociedad de piel de color) recomienda usar protector solar con un SPF de al menos 15, con un amplio espectro de protección contra los rayos UVA y UVB.

¿Qué significa SPF 15?

Si normalmente le toma 10 minutos a tu piel para enrojecer sin protección solar, un protector solar de SPF 15 retrasaría esta reacción en 100 minutos. Aunque esta es una regla general, usualmente no es posible retrasar las quemaduras solares 15 veces más porque el protector solar generalmente desaparece con la transpiración y agua.

¿Por qué las personas con piel de color deben usar protector solar?

Es un mito que las personas de color no requieren el uso de protector solar o tanto protector solar como individuos de piel clara. Aunque la piel de color no se broncea ni se quema fácilmente, el daño causada por los rayos ultravioleta todavía ocurre con la exposición al sol. Según la Skin of Cancer Foundation (fundación de cáncer de piel), la incidencia de cáncer de piel en los hispanos está aumentando. Las personas con piel de color pueden tener consecuencias más graves del cáncer de piel que los caucásicos.

¿Qué es el índice UV?

El índice UV es un pronóstico realizado por el Servicio Meteorológico Nacional y calcula la cantidad de radiación ultravioleta que llegará a la superficie de la tierra a diario. La tabla de abajo describe el peligro en cada nivel y da recomendaciones para la protección solar. Mientras sea mayor el número para un día en particular, mayor será la cantidad de radiación ultravioleta peligrosa que llegará a la superficie de la tierra. En palabras simples, mientras mas alto sea el número, más rápido se quemará la persona. Una lectura de 2 o menos significa que hay un riesgo bajo de quemaduras solares y no se necesitan precauciones adicionales. Una lectura de

6-7 significa que existe un alto riesgo de quemaduras solares y se necesita protector solar con un SPF de al menos 15 en adición a ropa protectora. Los pronósticos se realizan a diario. Antes de planear sus actividades en el exterior, sería una buena idea mirar el índice UV de su área y planificar de acuerdo a esto.

Índice UV	Descripción	Color gráfico	Protección recomendada
0-2	Sin peligro para la persona promedio	Verde	Use lentes de sol en días soleados; use protector solar si hay nieve en el suelo, que refleja la radiación ultravioleta, o si tiene la piel particularmente clara.
3-5	Poco riesgo de daño por exposición al sol sin protección	Amarillo	Use lentes de sol y protector solar, cubra el cuerpo con ropa y un sombrero, y busque sombra alrededor del mediodía cuando el sol es más intenso.
6-7	Alto riesgo de daño por exposición al sol sin protección	Naranja	Use lentes de sol y protector solar con SPF 15 o más, cubra el cuerpo con ropa protectora contra el sol y un sombrero de ala ancha, y reduzca el tiempo de exposición al sol de dos horas antes a tres horas después del mediodía solar (aproximadamente de 10:00 AM a 4:00 PM durante el verano).
8-10	Riesgo muy alto de daño por exposición al sol sin protección	Rojo	Use protector solar, camisa, lentes de sol y sombrero. No se quede en el sol por mucho tiempo.
11+	Riesgo extremo de daño por exposición al sol sin protección	Violeta	Tome todas las precauciones, entre ellas: usar lentes de sol y protector solar, cubrirse el cuerpo con camisa de manga larga y pantalones, usar un sombrero muy amplio y evitar el sol desde dos horas antes hasta tres horas después del mediodía solar.