#dermatologíaysalud

Disfrutá del sol, cuidando tu piel

JS JERÁRQUICOS Salud

El sol es indispensable para la vida y nos brinda numerosos beneficios. Nos proporciona luz y calor, nos ayuda a generar vitamina D y serotonina y a regular los ciclos del sueño, entre muchos otros. Pero más allá de sus beneficios, es importante señalar que las largas exposiciones al sol pueden ser causantes de muchas enfermedades y problemas de piel.

Algunas de ellas son:

- Irritación de la piel, quemaduras, enrojecimiento, manchas.

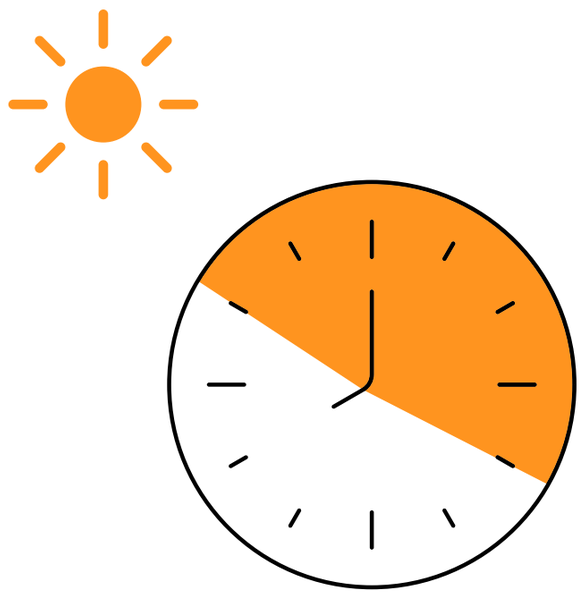
- Empeora cuadros de acné, rosácea y vitiligo.

- Envejecimiento prematuro de la piel (arrugas, líneas de expresión).

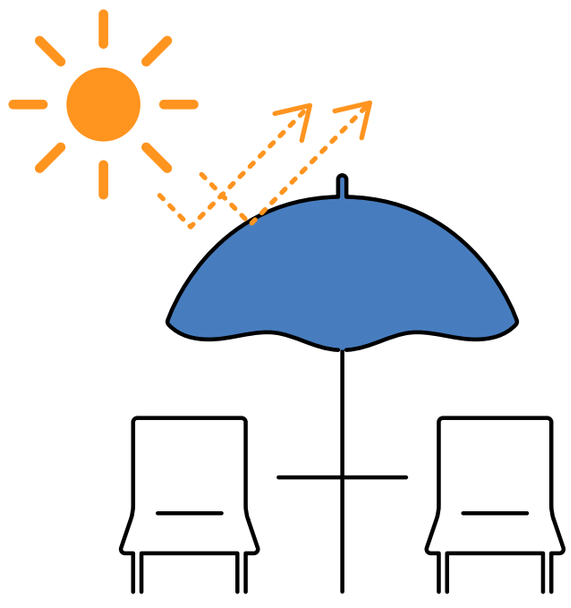
- Lesiones premalignas, como son las queratosis actínicas (manchas rojas pequeñas con descamación sutil en la superficie).

- Lesiones malignas, como carcinomas o melanomas.

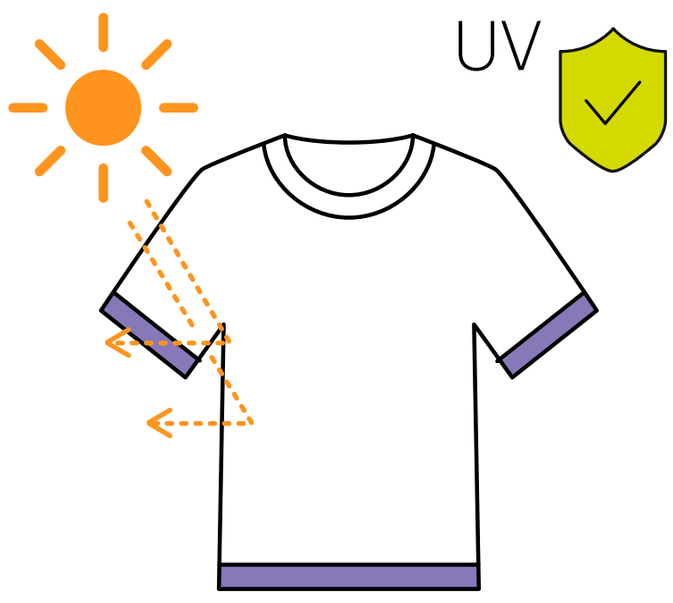
Recomendaciones para disfrutar del aire libre sin riesgos



Evitar el sol directo entre las 10 y las 16 horas.

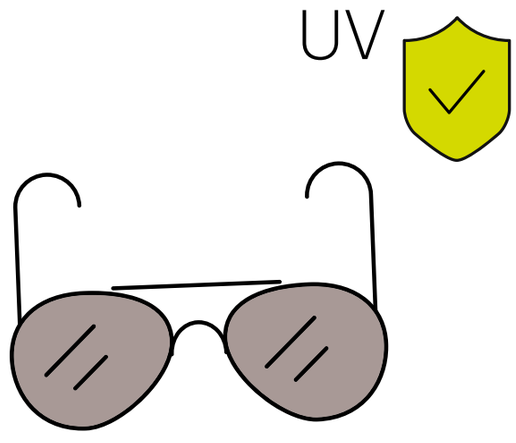


Elegir realizar actividades en lugares de sombra.



Usar ropa fresca que nos cubra la piel, ropa con filtro UV especialmente en los bebés y niños.

Utilizar gorro o sombrero, mejor si es de ala ancha.



Utilizar anteojos de sol con filtro UV certificado.

Usar protector solar con FPS 30 o mayor y protección contra radiación solar UVB y UVA.

Poner protector solar media hora antes de la exposición. **¡Importante! Renovar cada 2 hs., al mojarse o transpirar.**

No olvidarse de los empeines de los pies, dorso de las manos y borde de las orejas.

El protector solar debe usarse todos los días del año, no solo en verano. También los días nublados, ya que la radiación solar atraviesa las nubes.

¿Quiénes deben cuidarse más del sol?

- Personas con antecedentes personales o familiares de cáncer de piel.

- Personas con pieles muy claras que ante la exposición solar responden poniéndose coloradas sin broncearse.

- Tener más de 50 lunares en la piel o más de 15 lunares atípicos en los brazos.

- Personas que por su actividad laboral o recreativa están o estuvieron expuestas al sol de forma intensa.

- Aquellos que hayan sufrido en la infancia quemaduras de sol, ardor o ampollas, ya que este tipo de daño aumenta el riesgo de presentar cáncer de piel en la adultez.

- Aquellos que se hayan expuesto a camas solares de forma reiterada

---

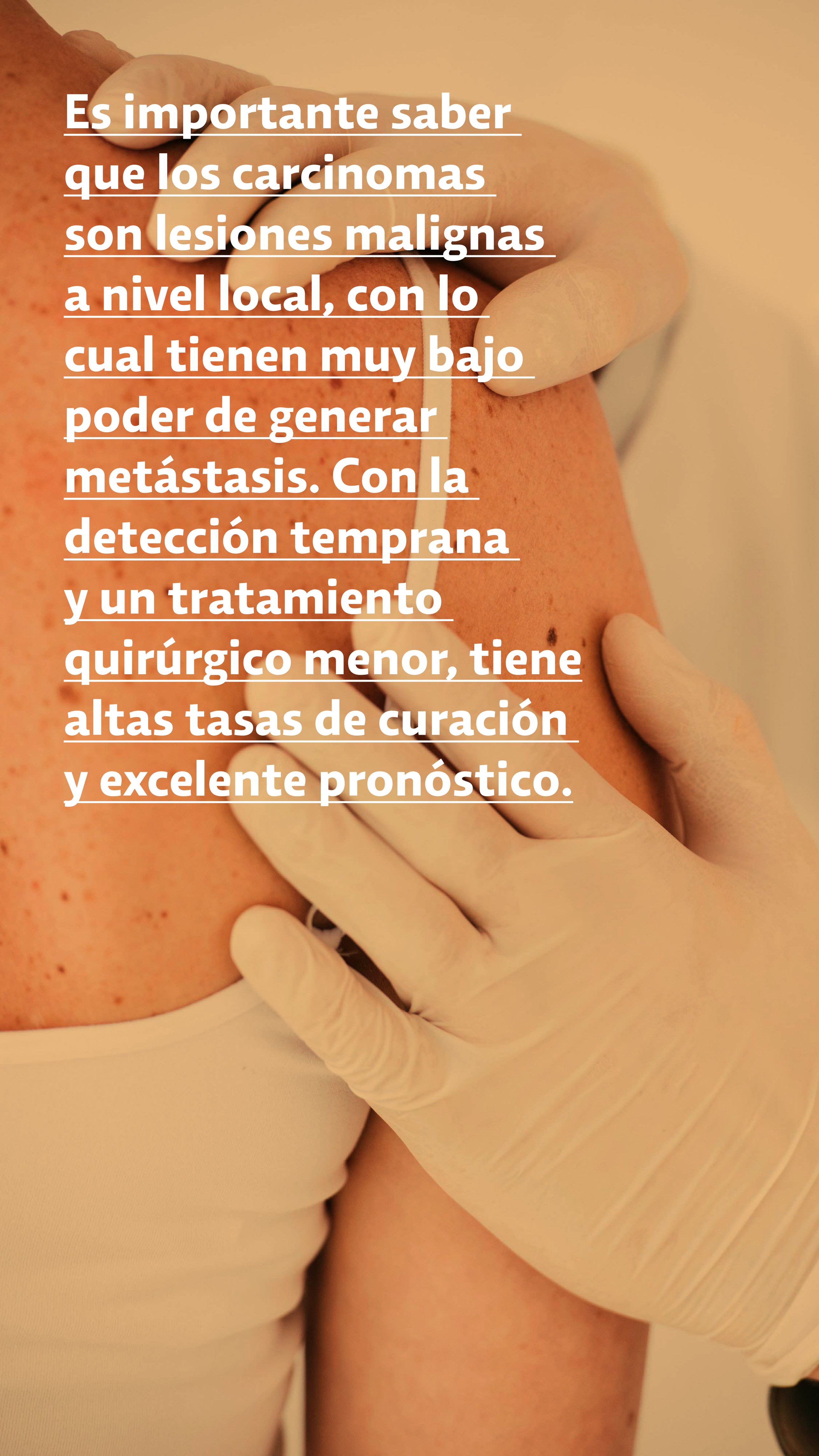
Cáncer de piel: señales de alerta

El cáncer de piel tiene varias formas de presentación según la célula de la piel que maligniza.
Los más frecuentes:

- **Carcinomas basocelulares:** originados en las células basales de la piel, provocados por la exposición acumulativa al sol. Se presenta como un granito que no cura, que crece lentamente y que al roce puede sangrar.

- **Carcinomas espinocelulares:** se originan en las células epidérmicas, en sitios de quemaduras, úlceras o traumatismos antiguos. Se presentan como una herida que tarda meses en sanar y crece lentamente.

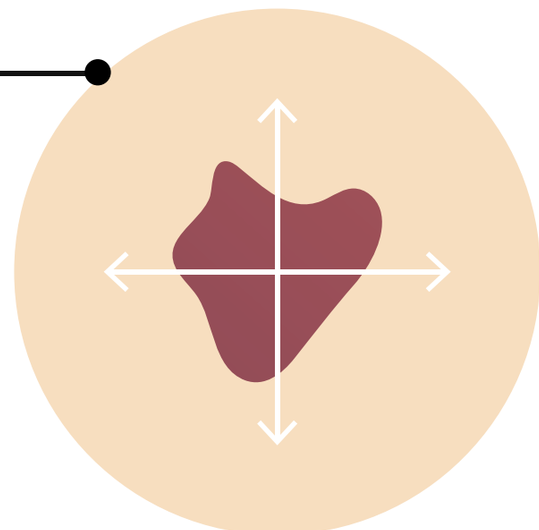
- **Melanoma:** es el tumor de piel más agresivo y a su vez el menos frecuente. Es originado por la transformación maligna de los melanocitos, células encargadas de generar el pigmento de la piel.



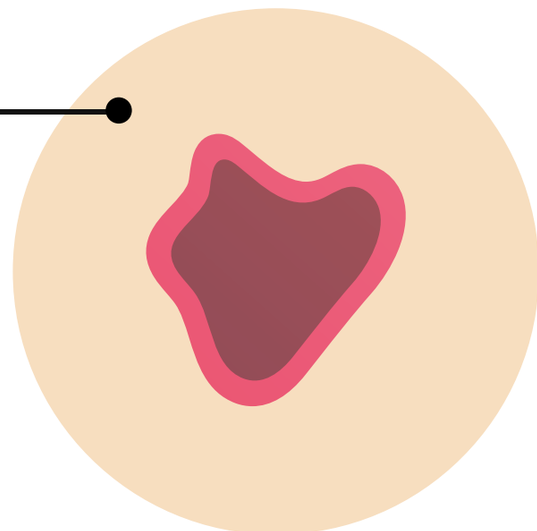
Es importante saber que los carcinomas son lesiones malignas a nivel local, con lo cual tienen muy bajo poder de generar metástasis. Con la detección temprana y un tratamiento quirúrgico menor, tiene altas tasas de curación y excelente pronóstico.

El ABCDE del cáncer de piel

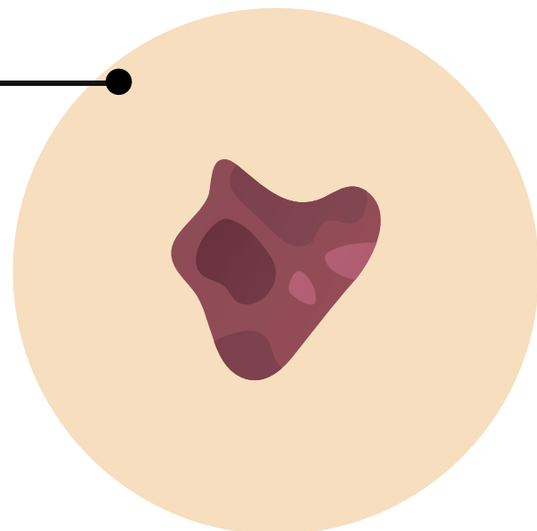
A — ASIMETRÍA



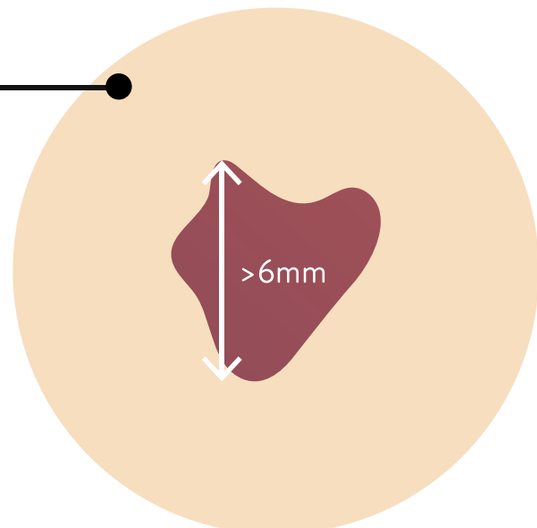
B — BORDE



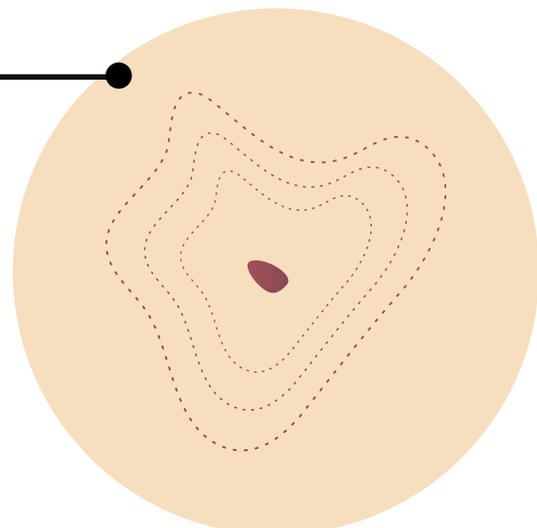
C — COLOR

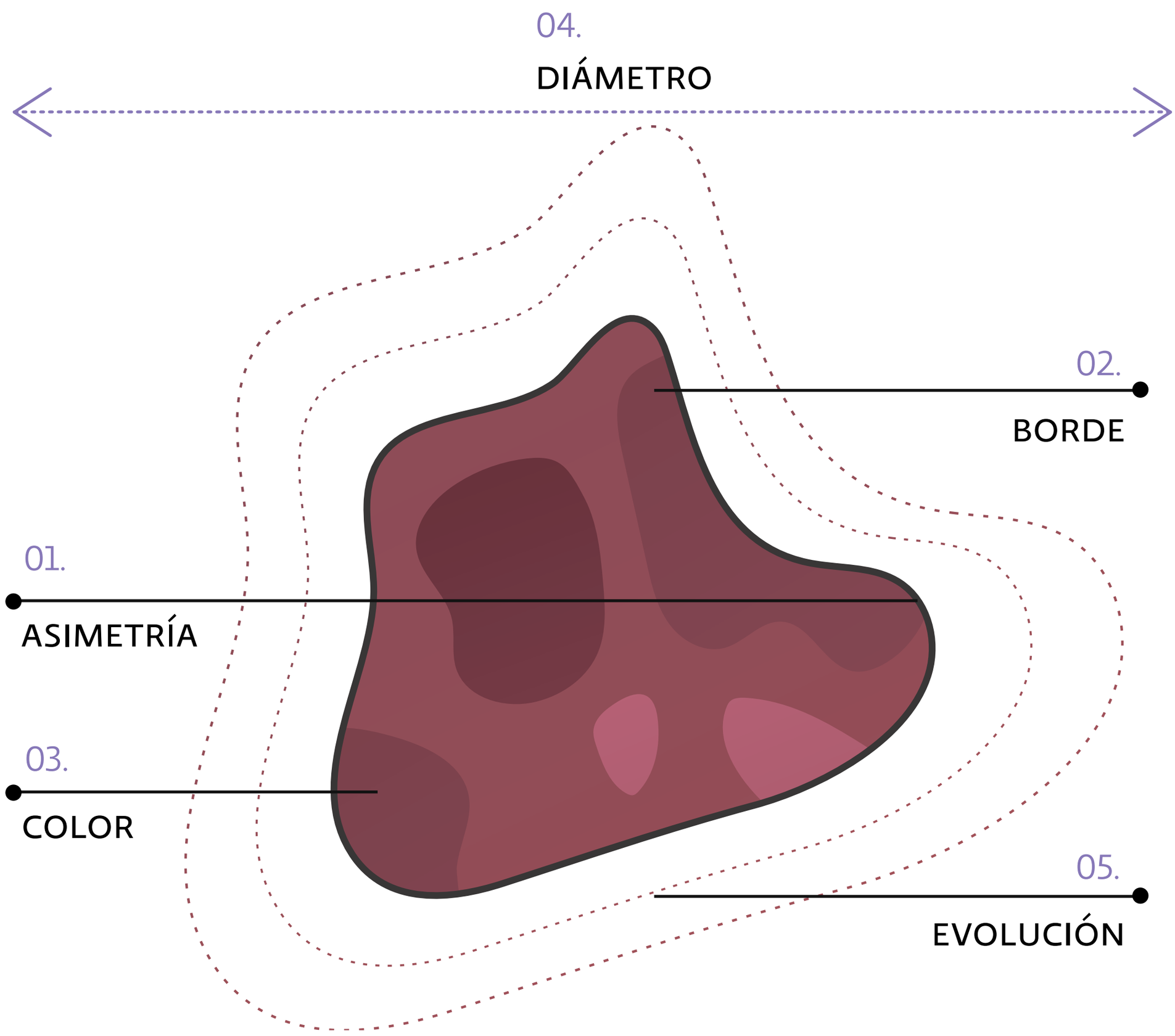


D — DIÁMETRO



E — EVOLUCIÓN





01.

Asimetría: Los lunares malignos son asimétricos con formas irregulares. Los benignos mayormente poseen una forma redondeada simétrica.

02.

Borde: Los lunares malignos tienen los bordes irregulares, ya sean limites dentados u ondulados. Los benignos poseen bordes lisos y regulares.

03.

Color: Los lunares malignos tienen variantes en su color, poseen varios tonos de marrón o negro. En cambio los lunares benignos frecuentemente son de una misma tonalidad de marrón.

04.

Diámetro: Comúnmente en los lunares malignos el diámetro es de 6mm o más.

05.

Evolución: si un lunar cambia de tamaño, forma o color, o si sangra, pica o duele al tacto, al igual que si han aparecido otros lunares alrededor, es importante evaluarlo de manera inmediata.

El cáncer de piel es la forma más común de cáncer en los seres humanos, pero detectado a tiempo, es curable en la mayoría de los casos.

Consejos útiles

Evitar la exposición en camas solares.

No exponer al sol a niños menores de 1 año. Los protectores solares se aplican para protegerlos de exposiciones indirectas y ocasionales.

Revisar los lunares 1 vez al mes realizando una autoexploración, observando las características de nuestros lunares ayudados por la regla del A, B, C, D, E.

Si observás un cambio en algún lunar o mancha que ya tenías o te descubrís una lesión nueva, consultá con tu dermatólogo/a.

Visitá anualmente a tu dermatólogo/a de cabecera. Chequeando tus lunares periódicamente puede detectar a tiempo alguna lesión y con un tratamiento quirúrgico menor conseguir la curación.

Es importante que cuidemos nuestro cuerpo y que llevemos una vida saludable, lo que incluye disfrutar del sol de forma consciente, adquiriendo hábitos saludables en fotoprotección. Disfrutar del sol y el aire libre es posible, siempre y cuando no olvides cuidar tu piel.

Quédate con lo bueno
que te ofrece el sol...
Tu piel es única y te
va acompañar toda tu
vida.

Material elaborado por el área de Responsabilidad Social & Sustentabilidad de la Mutual Jerárquicos.

En colaboración y avalado por Dra. Nuria Ferrera.
Médica Dermatóloga.
Especialista en Dermatología Oncológica./MP 5935/
dranuriaferrera@gmail.com/ @nuria_ferrera

Enmarcado en: PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CÁNCER DE PIEL.
Obra Social Jerárquicos / OSTSAMPJBON/ R.N.O.S 0-320-7
Mutual Jerárquicos Salud. AMPJBON / R.N.E.M.P 3-1014-9

MUTUAL JERÁRQUICOS
Av. Facundo Zuviria 4584 – Santa Fe 3000
(0342) -4504800 / 0800-555-4844
informes@jerarquicos.com
www.jerarquicos.com

Superintendencia de Servicios de Salud
Órgano de control de obras sociales y entidades de medicina prepaga
Línea 0800 -222 – SALUD
www.sssalud.gob.ar

Revisión 2022

JS JERÁRQUICOS Salud