



Los peligros del Sol

Publicado: Domingo 24 agosto 2008 | 12:40:42 am.

Publicado por:

Los protectores solares no deben considerarse solo artículos de belleza, económicamente inaccesibles para muchos; también deben cambiarse criterios arquitectónicos y culturales, si Cuba quiere enfrentar las consecuencias de la creciente agresividad del astro rey

Hace unos meses Frank tuvo que acudir al médico por una rara erupción en la piel, había estado cerca de un mes en la playa. Aunque no fue tan grave, el médico le recomendó el uso de protectores solares y evitar las exposiciones prolongadas al sol.

El joven siguió sus recomendaciones, quería protegerse, pero al intentar comprar una crema protectora quedó pasmado frente al «modesto» precio de 9.50 pesos en moneda libremente convertible (CUC). Al interrogar a la dependienta sobre la existencia de otro protector «más asequible» a sus ingresos económicos, ella le respondió que en esa tienda solo suministraban este, y otro de unos 6.50 CUC, pero que hacía unas semanas que no entraba.

Frank insistió en continuar la búsqueda. Algunos amigos le habían recomendado visitar las farmacias internacionales, tal vez allí su suerte cambiaría. Pero al acudir a 41 y 22, en el municipio capitalino de Playa, hubiera sido mejor que su piel se resignara a esperar por las bondades del astro rey.

Las expectativas quedaron «insoladas» ante precios tales como —el menor— 8.15 CUC con factor 10 de protección, y el más caro o «protector», con factor 30, de 23.35 CUC.

Las quemaduras solares pueden incrementar notoriamente las posibilidades de padecer trastornos en la piel en la Isla, donde las radiaciones ultravioletas inciden con más fuerza. Aunque cada vez son más los especialistas y los medios de comunicación que aconsejan protegerse del sol, la campaña choca con los desembolsos a los que se vería sometida cualquier persona para lograrlo. Estos sanos propósitos se enfrentan a la visión prevaleciente hasta hoy de que los protectores, tanto de la piel como de los ojos, son solo productos de belleza en un país de

clima ardiente como el nuestro.

Cuba, por su posición geográfica, se encuentra situada en una latitud muy próxima al Trópico de Cáncer, lo que condiciona la recepción de altos valores de radiación solar durante todo el año. Entre ellas las radiaciones ultravioletas, comprendidas entre los 290 y 320 nanómetros, que son los más perjudiciales para la salud.

¿Cómo aprender a convivir con este clima, cuáles son las medidas de protección más aconsejables para evitar los efectos dañinos de las radiaciones?

Cuando las estadísticas actuales sugieren que sumar seis o más quemaduras de sol en la vida, en especial antes de los 18 años de edad, puede incrementar significativamente el riesgo de padecer enfermedades en la piel, los especialistas coinciden en que los protectores solares, más que una línea de belleza, deben responder a una necesidad preventiva de la salud.

Al preguntar a un grupo de jóvenes sobre los llamados protectores, la mayoría solo mencionó las cremas bronceadoras, o para «ir a la playa», quizá por desconocimiento, porque no gustan de ropas más encubridoras, o porque no pueden acceder a los productos que brindan tal resguardo.

La belleza cuesta

La incidencia de las radiaciones solares en los ojos provoca la llamada carnosidad que puede ocasionar pérdida de la visión. Fotos: Cortesía del entrevistado Al ser Cuba un país tropical, donde las radiaciones ultravioletas inciden notoriamente, el empleo de productos como los protectores solares puede convertirse en una necesidad si queremos lucir una piel más saludable, aseguró el doctor Ernesto Miyares, jefe del Departamento de Servicios Médicos del Centro de Histoterapia Placentaria.

Así piensa también el doctor Alfredo Abreu, presidente de la Sociedad Cubana de Dermatología, para quien sería muy bueno cambiar visiones en torno a algunos productos como los protectores solares, que más que a una línea de cosméticos, deberían responder también a una necesidad médica, en un país tan caluroso como Cuba.

Aunque se han realizado esfuerzos por obtener una producción del protector solar a gran escala, la falta de infraestructura y la carencia de materias primas no permiten que plantas como el Centro de Histoterapia Placentaria, único en el país en suministrar el producto en moneda nacional en la red de farmacias, logren dar abasto para una venta liberada, aseguró el doctor Miyares.

Este centro distribuye actualmente una cantidad de protectores solares en el país bajo prescripción médica, a aquellos pacientes con enfermedades de la piel y extrema sensibilidad al sol, a un precio de 8.75 pesos en moneda nacional, además de la venta de un gel fotoprotector en moneda libremente convertible al precio de 4.00 CUC.

El cáncer no melanoma basocelular (izquierda) y espinocelular (derecha) son los más frecuentes en Cuba. Fotos: Cortesía del entrevistado Teniendo como materia prima principal la placenta humana, este centro de investigaciones ha desarrollado un producto que contiene un activador de la melanina, que favorece el proceso natural de bronceado, y un conjunto de ácidos grasos insaturados extraídos del cordón umbilical, que permiten, comentó el especialista, que se filtren en un amplio espectro los rayos solares, disminuyendo sus efectos nocivos.

Uno de los problemas que incide en la reducida producción de surtidos de este tipo es que en ocasiones no se logra recolectar todas las placentas que se pudieran, pues, además de que ha disminuido la natalidad, aún existen dificultades en la transportación y manejo de las mismas. De ahí que se priorice para casos graves de enfermos

de vitiligo, psoriasis y cáncer de piel que requieren una mayor protección.

Resulta halagüeño, comentó el doctor, la obtención de melagenina sintética, una de las investigaciones en las que está inmersa la institución actualmente. Los estudios preclínicos han arrojado resultados muy alentadores en este campo.

Según explicaron algunas cadenas de tiendas a las que acudimos en busca del motivo de los altos precios en el mercado nacional de los protectores solares, —entre ellas Cubalse y TRD-Caribe—, las materias primas y los productos importados resultan muy costosos en el mercado internacional de los cosméticos.

La Empresa Genix, del Ministerio de la Agricultura, que rige la producción de espirulina en Cuba, encargada también de la línea de belleza Shaman, solo puede elaborar para la etapa veraniega unos 8 000 frascos de protector solar factor 18, y unos 24 000 pomos de protector de uso diario para todo el año, explicó Niurka León, subdirectora comercial.

Con el precio de 2.20 CUC, esta línea parece ser la más económica, pero los suministros solo se encuentran en algunos puntos de venta del país y se agotan rápidamente, pues la demanda sigue siendo muy superior a la oferta.

«Las materias primas para la fabricación de protectores solares son muy caras, pues las formulaciones deben ser totalmente inocuas a la piel. En nuestro caso la empresa produce el extracto de espirulina y Suchel actúa como laboratorio fabricante», recalcó.

Resulta interesante que muchos de estos productos han surgido con la colaboración investigativa de estudiantes y profesores del Instituto de Farmacia y Alimentos, lo que evidencia que la voluntad de investigar existe.

Otra de las empresas fabricantes de esta línea, la Unión Suchel, aunque cuenta con una elevada calidad y efectividad, como aseguró José García Díaz, su especialista principal, aún mantiene precios elevados que no están al alcance de la media de la población.

Esta institución, que abastece a las redes de tiendas recaudadoras de divisas del país, está desarrollando para el próximo año otras líneas de protectores solares, que podrían incrementar la producción para el mercado nacional y sustituir importaciones, pero ello no tendría un efecto definitivo en la reducción de los precios.

Peligroso pero evitable

Las radiaciones ultravioletas recibidas antes de los 18 años de edad son acumuladas y sus efectos perduran para toda la vida. Diversos investigadores coinciden al afirmar que el sol es responsable del 90 por ciento de los casos evitables de cáncer de piel. En Cuba este es el de mayor incidencia, pero también el más prevenible y curable si se atiende a tiempo.

Entre quienes así opinan se encuentra el doctor Alfredo Abreu Daniel, presidente de la Sociedad Cubana de Dermatología y del Grupo Nacional de la especialidad, quien explica que mientras menos pigmentada es la piel, mayor es el peligro de sufrir una lesión en ella.

Los eritemas solares, el fotoenvejecimiento, y las lesiones precancerosas como la queratitis (manchas ásperas que pueden ser de color rojo, rosado o del color de la piel) son afectaciones causadas frecuentemente por exposiciones prolongadas al sol.

«De ahí la importancia de que las familias conozcan los efectos perjudiciales y, como parte de nuestro cotidiano

vivir, cuidemos a niños y adolescentes, y a nosotros mismos de los rayos solares.

«Una llaga que no cicatriza, el crecimiento escamoso o costra en la piel que no cura, un lunar que se modifica rápidamente, cambia de color, sangra u origina picazón, son señales de alerta que no se pueden dejar pasar», advirtió.

Ante la estrategia de prevención trazada para evitar el cáncer de piel, un elemento importante es el conocimiento de algunos signos que alertan la posibilidad de desarrollar esta enfermedad.

«La piel debe examinarse cada tres meses, y ante cualquier aparición extraña se debe acudir al médico», aconseja el doctor.

Cada año en nuestro país se reportan unos mil casos de cáncer no melanoma basocelular y espinocelular, pero estas cifras no incluyen otro subregistro existente: el de aquellas personas que no acuden al médico, pues no se consideran enfermos.

Hay que tener en cuenta que cada individuo tiene un fototipo diferente de piel, que varía en cuanto a sensibilidad y resistencia a las radiaciones ultravioletas; de ahí que no todos deben tomar las mismas medidas preventivas capaces de evitar trastornos en la piel.

Para el doctor Lorenzo Anasagasti, presidente de la Sociedad Cubana de Oncología, los fotoprotectores, por muy eficaces que sean no protegen totalmente; su efectividad depende de varios factores.

«Hay muchas personas que no los emplean adecuadamente y se pierde el efecto, pues este producto hay que retocarlo y untarlo antes de exponerse a las radiaciones», comentó.

«Los dermatólogos pronostican que debido al abuso de baños de sol en un futuro aumentarán notablemente los trastornos de la piel, incluso los tumores cutáneos».

Los rayos ultravioletas atraviesan la piel y son capaces de quemarla primero, y modificar luego el código genético de sus células en forma lenta, acumulativa e irreversible, si no se toman precauciones adecuadas.

«Nos damos cuenta del poder del sol cuando nos arde la piel y nos ponemos colorados después de las primeras exposiciones, pero olvidamos que años más tarde aparecen la sequedad, las manchas, las arrugas y también los tumores», añadió el doctor.

Las nubes reducen considerablemente los rayos infrarrojos que llegan a la superficie terrestre, aunque no la radiación ultravioleta. Por eso, advierten los expertos, el riesgo de sobreexposición a esta última es mayor en los días nublados porque la sensación de calor es menor.

La vestimenta debe tener en cuenta no solo los modelos de ropa y calzado sino también el material con que se realiza. «Las telas de lino y algodón son las más beneficiosas, son frescas y protegen de las radiaciones, sobre todo las de colores claros».

Las ropas sintéticas tampoco son aconsejables. Siempre despiden químicos, advierte el doctor Anasagasti, y con el sudor que expide el cuerpo este atuendo se vuelve más tóxico.

Sería bueno, recomendó, crear mejores ofertas en este sentido, cambiar algunos conceptos en la población y dentro del sistema de salud, en la manera de ver algunos productos que tienen más allá de una función

cosmética, una incidencia médica, y así concientizar a las personas de la necesidad de protegerse.

Rayos que entran por los ojos

Los sanos propósitos de protegerse se enfrentan a la visión prevaleciente de que los protectores son solo productos de belleza, en un país de clima ardiente como el nuestro. Entre los órganos más afectados por prolongadas exposiciones al sol están los ojos. En ellos los rayos ultravioletas pueden provocar enfermedades como el Pterigion, conocida también como carnosidad.

El doctor Urbano Rodríguez, especialista de Segundo Grado en Oftalmología y profesor titular, comentó que dichos rayos, junto a otros factores ambientales como el polvo y el humo, dañan las células madres del ojo, localizadas en la periferia de la córnea, y que son las encargadas de regenerar entre siete y 14 días la capa epitelial de la misma, y como reacción la conjuntiva invade la córnea y se produce la carnosidad en el ojo.

«Este padecimiento puede atacar los dos ojos, incluso provocar paulatinamente la pérdida de la visión. Su tratamiento llega a ser quirúrgico si no es tratado a tiempo», alertó.

La acumulación de los rayos ultravioletas puede elevar, a partir de los 30 años, la incidencia del Pterigion, señala. Incluso, las investigaciones destacan que los niños expuestos recurrentemente al sol tienen un 40 por ciento más de probabilidades de desarrollarlo en el futuro.

En Cuba, advierte el especialista, inevitablemente tenemos que estar expuestos a una radiación solar importante dado el clima tropical, de ahí que si no se toman medidas preventivas se desencadenen las enfermedades.

Otra de las afecciones más frecuentes que se presentan en la etapa veraniega son las conjuntivitis y queratitis, como estados inflamatorios de la conjuntiva y de la capa epitelial de la córnea que pueden terminar en procesos infecciosos peligrosos en el ojo.

«No se trata de volvernos fóbicos al sol sino de estar conscientes de que una exposición continua, sin protección, puede producir daños irreversibles. Usar protectores solares como las gafas de sol no es solo una cuestión de belleza.

«Las gafas de sol no deben dejar pasar las radiaciones, de ahí que sea preciso confirmar con los proveedores que los espejuelos que usamos realmente contengan un filtro de protección contra estas», insistió.

Según explicó Sonia Villafuentes, especialista del Departamento de Tiendas de la Dirección Comercial de la cadena de tiendas Cubase, en el caso de los espejuelos de sol no todos presentan una protección contra las radiaciones ultravioletas.

Cada año es mayor la demanda de espejuelos para protegerse, por lo que poco a poco los proveedores han insertado entre sus parámetros principales de compra el que tengan una película de protección con este propósito.

No obstante, para las gafas de sol puestas a la venta en las diferentes cadenas de tiendas del país no existen exigencias o una evaluación técnica por parte del Ministerio de Salud Pública como un parámetro de aprobación.

Los dependientes de las tiendas tienen la obligación de conocer tales características de los accesorios en venta, aseguró Sonia.

Pero no siempre los vendedores dominan esta información, pues tampoco todos los productos vienen

acompañados de las fichas técnicas, sobre todo en la familia de los que se ofertan en el «todo por uno», señaló Liset Fernández, compradora de la cadena de tiendas TRD-Caribe.

Con las gafas de sol que tienen una calidad superior sí pueden venir agregadas estas especificaciones en el artículo. Cuando se trata de buscar mercados internacionales con precios más bajos no siempre encontramos la calidad suficiente, y hay que buscar otras alternativas, acotó Liset.

En los últimos años las personas han manifestado una mayor cultura de protección, por lo que, indicó Marcia Hernández, jefa del Grupo de Compra de dicha Cadena, se están buscando espejuelos que respondan a las exigencias de la población en cuanto a protección y moda.

«Ello es evidente en el caso de las sombrillas, que cada año se compran en mayor cantidad, pues no solo se buscan para las lluvias, sino también para el sol, y hemos tratado de buscar precios más módicos, generalmente en el mercado chino», informó.

Riesgo cerca de casa

Los espejuelos de sol deben protegernos de las radiaciones ultravioletas, pero no todos los que están a la venta a precios más asequibles a la población lo garantizan. En nuestro país siempre existió la costumbre de usar sombreros, camisas de lino, de algodón, de mangas largas. En las calles existían toldos, las casas se construían con portales. Sin embargo, con la irrupción de la modernidad se han perdido tradiciones propias de un clima tropical tan cálido como el nuestro, recordó el doctor Lorenzo Anasagasti, presidente de la Sociedad de Oncología.

«Se ha perdido la práctica de construir con portales, de tener en cuenta una arquitectura adecuada en los edificios y en las viviendas, capaz de evadir mejor las radiaciones».

Por ejemplo —señala—, en los trabajadores que necesariamente se someten durante horas a los rayos del sol, como los campesinos, la vida ha demostrado que al protegerse con camisas de mangas largas y sombreros anchos se evitan los efectos dañinos.

Los sombreros y las sombrillas son otras de las tradiciones que menguaron como reflejo de la moda occidental y deben recuperarse, recalcó. Ahora resulta atractivo andar descubierto, «y no nos ponemos a pensar en las consecuencias de ese cliché para la salud».

Para Carla, estudiante universitaria, los sombreros pueden ser hasta sensuales, pero generalmente sus precios en las tiendas no son asequibles a los jóvenes. «A mí me gustan las pamelas, me encantarían para la playa, pero las que he visto son muy caras».

En un recorrido por algunas tiendas de la capital, la mayoría de ellas no tenía entre sus ofertas los mencionados sombreros o pamelas, y en las que sí, los precios variaban desde 3.00 CUC, hasta más de 10.00 CUC en las llamadas boutiques, donde, según comentaron los dependientes, estos accesorios no se venden mucho, aunque a veces aparecen sombreros de mujer al precio de 1 CUC.

Algunas dependientas coincidieron en que generalmente los jóvenes llegan buscando gorras o los espejuelos de sol, pero este tipo de protectores son más consumidos por los turistas, de ahí que se suministren en mayor medida en las cadenas de hoteles y en los centros de artesanía.

Por otra parte, existen factores objetivos que están condicionando las afecciones de la piel como consecuencia de las exposiciones prolongadas al sol, destaca el doctor Anasagasti.

«Nuestras ciudades son cada vez menos nobles con respecto a la protección solar. Han disminuido las plantas, única materia que absorbe por completo las radiaciones ultravioletas, pues el resto de las superficies las reflejan: las paredes, los cristales, el asfalto, las construcciones».

Existe una teoría de los llamados «espacios abiertos» donde se irradian los rayos ultravioletas al reflejarse. Tal es el caso, explicó el doctor, de las zonas en la playa junto a pinos, palmeras, donde aparentemente estamos resguardados, pero los rayos se refractan en la arena.

Los cambios evidentes en la atmósfera mundial hacen que el sol sea más poderoso y perjudicial de lo que fue hace medio siglo. Si se tiene en cuenta tal situación, es comprensible que aumente el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con la radiación solar.

Es imposible ver la radiación ultravioleta, aunque no el daño que causa en nuestra epidermis. Una quemadura en una persona con piel muy clara puede ocurrir en menos de 15 minutos de exposición al sol del mediodía.

En los meses veraniegos las temperaturas en Cuba aumentan considerablemente. Solo en agosto la media se estima por encima de los 32 grados Celsius, y en la región oriental se reportan máximas superiores a los 35 grados Celsius.

Registros del Instituto de Meteorología que siguen las tendencias observadas en las últimas décadas en el clima cubano, reportan que el pasado año 2007 constituyó el octavo más cálido en la historia desde 1951.

Aunque los especialistas advierten que la forma más integral para protegerse es evitar las exposiciones al sol, sobre todo entre las diez de la mañana y las cinco de la tarde, no hay que renunciar a los efectos beneficiosos del astro rey, pero es imprescindible combinarlos con el cuidado de la salud.

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2008-08-24/los-peligros-del-sol>