

LOS RIESGOS DE LA EXPOSICIÓN AL SOL

Autor: Vicente Caro García.

Publicat a: www.igea.es

A diferencia de muchas personas que por razones de estética o simplemente por diversión u ocio, se exponen durante horas a los rayos del sol para adquirir una tonalidad más o menos cobriza de su piel, los agricultores lo hacen por obligación, impuesta por el tipo de trabajo que habitualmente realizan a la intemperie, acentuada por la gran cantidad de labores agrarias que se practican durante los meses estivales.

La imagen que se tiene del agricultor de cierta edad, con la piel surcada de arrugas y una tonalidad oscura de su piel, no es tan tónica como pueda parecer a simple vista. Y es que a pesar de la gran mecanización que en los últimos 50 o 60 años ha experimentado la agricultura española, es aún muy frecuente ver a agricultores, azada en mano, labrar la tierra bajo un sol de justicia.

La vida en la Tierra depende de manera incuestionable del Sol y el propio ser humano lo necesita en algunas de sus funciones.

Pero el exceso de radiación en el organismo junto con otros importantes factores como son la situación geográfica, el clima y la no adopción de medidas protectoras puede producir trastornos más o menos graves que se han de conocer para evitar sus consecuencias lesivas, especialmente las provocadas a nivel de la piel y que pueden ir desde un ligero enrojecimiento pasajero más o menos molesto (eritema) hasta el temido melanoma, el cáncer de piel más peligroso que existe.

PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN SOLAR.

Se ha demostrado que los efectos de la radiación solar son acumulativos y que las exposiciones solares agudas tienen especial importancia si se realizan en edades tempranas de la vida representando un gran factor de riesgo entre los 10 y los 20 años de edad, mientras que después de los 40 no parecen tener este efecto. Este aspecto tiene gran importancia especialmente en los niños y adolescentes, que en época de vacaciones acompañan a padres o familiares para ayudarles en las faenas del campo, estando expuestos durante horas a la radiación solar sin la debida protección.

Es por tanto que la prevención irá dirigida en primer lugar a evitar el exceso de exposición solar en la primera etapa de la vida del individuo.

Por su parte los mecanismos de protección podemos englobarlos en tres grandes grupos: las barreras físicas, los protectores biológicos y los protectores químicos.

Las barreras físicas son cualquier material o elemento que absorba o disperse la radiación solar como las prendas de vestir, sombreros de ala ancha o gafas con filtros de radiación UV dependiendo su efectividad de la textura, composición y color. También la atmósfera constituye una relativa barrera, pero ha de tenerse en cuenta que ésta es insuficiente en los meses de verano.

Los protectores biológicos están constituidos principalmente por la liberación por el propio organismo de melanina y queratina. Sin embargo, **el bronceado producido por la melanina es un síntoma de daño de la piel** y que por sí mismo no constituye un método preventivo.

Los protectores químicos, tales como los filtros solares, son sustancias que disminuyen la radiación ultravioleta, tanto la ultravioleta A como la ultravioleta B, mediante absorción o reflexión.

Para que un filtro fotoprotector sea efectivo es sumamente importante que su utilización sea correcta, aplicado en todas las partes del cuerpo no protegidas con ropa, con el suficiente espesor extendido sobre la piel limpia y seca, y dejándolo secar durante al menos 15 minutos antes de exponerse al Sol. La aplicación a de repetirse al menos cada dos horas.

Como complemento a estas medidas protectoras, se ha de procurar, en la medida de lo posible evitar la exposición solar en las horas centrales del día.