

BENEFICIOS Y EFECTOS NOCIVOS DEL SOL

DR. MILKO GARCÉS CASTRE

Efectos benéficos del Sol



Beneficios del Sol

- El sol es vida.
- No sólo ejerce un efecto estimulante del ánimo alicaído, sino que produce toda una serie de reacciones físicas y químicas beneficiosas en el organismo.
- La exposición a la radiación solar del cuerpo humano tiene efectos que pueden ser buenos para nuestra salud

Beneficios del Sol

- Cuando son moderados, fisiológicamente ocurren cambios biológicos y bioquímicos en nuestro organismo que repercuten de manera positiva en nuestro metabolismo.

Beneficios del Sol

- Produce vasodilatación y estimula la circulación de la sangre.
- Estimula la producción de hormonas sexuales.
- Posee efecto antirreumático.
- Favorece la formación y metabolismo de la vitamina D, y por consiguiente la absorción del calcio.
- Estimula las defensas.
- Posee efecto antidepresivo.
- Tiene efectos dermatológicos en algunas enfermedades como dermatitis, psoriasis, vitiligo (estimula la producción de melanocitos).

Beneficios del Sol

- Cuando nos exponemos a los rayos del sol, se puede obtener un efecto benéfico o perjudicial, lo cual depende de diversos factores como la duración, frecuencia, intensidad del sol y vulnerabilidad de una persona

Beneficios del Sol

- Los rayos ultravioleta intensifican la circulación sanguínea y el trofismo de los tejidos.
- Contribuyen a la elaboración por el organismo de la vitamina D.
- Mejoran la absorción del fósforo y el calcio por el tejido óseo.
- Normalizan la actividad del sistema nervioso, etc.

Efectos nocivos del Sol





Efectos nocivos del Sol

- La exposición prolongada a los rayos solares es perjudicial para la salud, por afectar a la piel, tanto a la epidermis (capa exterior) como a la dermis (capa interna contigua a la epidermis).

Efectos nocivos del Sol

- Los rayos ultravioleta reaccionan con los distintos constituyentes celulares, principalmente las proteínas, los ácidos nucleicos y las membranas
- Se clasifican en tres grupos:

UVA

UVB

UVC

Efectos nocivos del Sol

UVA

- Actúan sobre los melanocitos
- Intensifica el tono de la melanina.
- Responsables del bronceado directo e inmediato.
- No causan inflamación.

UVB

- Aumentan la producción de melanina.
- Responsables del bronceado lento, intenso duradero, y de la aparición de eritemas.
- En dosis elevadas pueden dañar las células y provocar cáncer de piel.

UVC

- Son muy calóricos y, por tanto, muy peligrosos y que no influyen en el bronceado pero sí en la aparición de cáncer de piel.

Efectos nocivos del Sol

- Los seres humanos nos vemos afectados por dos tipos de rayos solares Ultra Violetas (UV):
 - Los rayos UVA.
 - Los rayos UVB.

Efectos nocivos del Sol

- Los rayos UVA
 - Causan el envejecimiento prematuro de la piel, alergias solares y reacciones fototóxicas.
- Los rayos UVB
 - Causan quemaduras (enrojecimiento), insolaciones y golpes de calor a corto plazo; siendo responsables a largo plazo, según los últimos descubrimientos científicos, de las alteraciones genéticas o mutación del ADN.

Efectos nocivos del Sol

- La combinación de la acción de los rayos UVA y los rayos UVB se relacionan con el desarrollo del cáncer de piel o cáncer cutáneo.

Efectos nocivos del Sol

- Los perjuicios que conlleva la exposición, y lo que se puede considerar una "exposición prolongada" al sol, dependerá en gran medida del tipo de piel o de la sensibilidad cutánea de la persona expuesta al sol.

Efectos nocivos del Sol

- Todas las personas se ven afectadas por la exposición al sol, pero las personas de piel negra u obscura y los adultos son menos sensibles al sol; mientras que las personas de piel blanca o clara y los chicos, contrariamente, son más sensibles a los efectos perjudiciales de rayos solares.

Efectos nocivos del Sol

- A este primer "grupo de riesgo" ante el sol, se les suman las personas que padecen reacciones alérgicas tras la exposición a la luz solar en determinada medida (llamada "fotofermatosis", intolerancia solar o piel "hiper-reactiva").

Efectos nocivos del Sol

- Los síntomas de esta última afección pueden ser:
 - Enrojecimiento inmediato de la piel ante la luz solar.
 - Aparición de sarpullido o granos localizados en las zonas expuestas.
 - Picazón u otras reacciones alérgicas cutáneas.

Efectos nocivos del Sol

- Este tipo de piel que poseen algunas personas, más "reactivas" al sol que lo normal, puede deberse a cuestiones genéticas o a un factor externo que la haya sensibilizado:
 - Contaminación ambiental.
 - Frío, sol o calor en demasía
 - Productos químicos para la higiene personal, cosméticos, etc.

Efectos nocivos del Sol

- La melanina es el pigmento responsable de dar color a la piel.
- En algunos casos este color es permanente, en otros aparece al recibir los rayos solares.
- El bronceado no nos protege contra los rayos UVA y UVB, por lo que el uso de crema de protección solar siempre es necesario si nos exponemos a los efectos del sol con frecuencia.

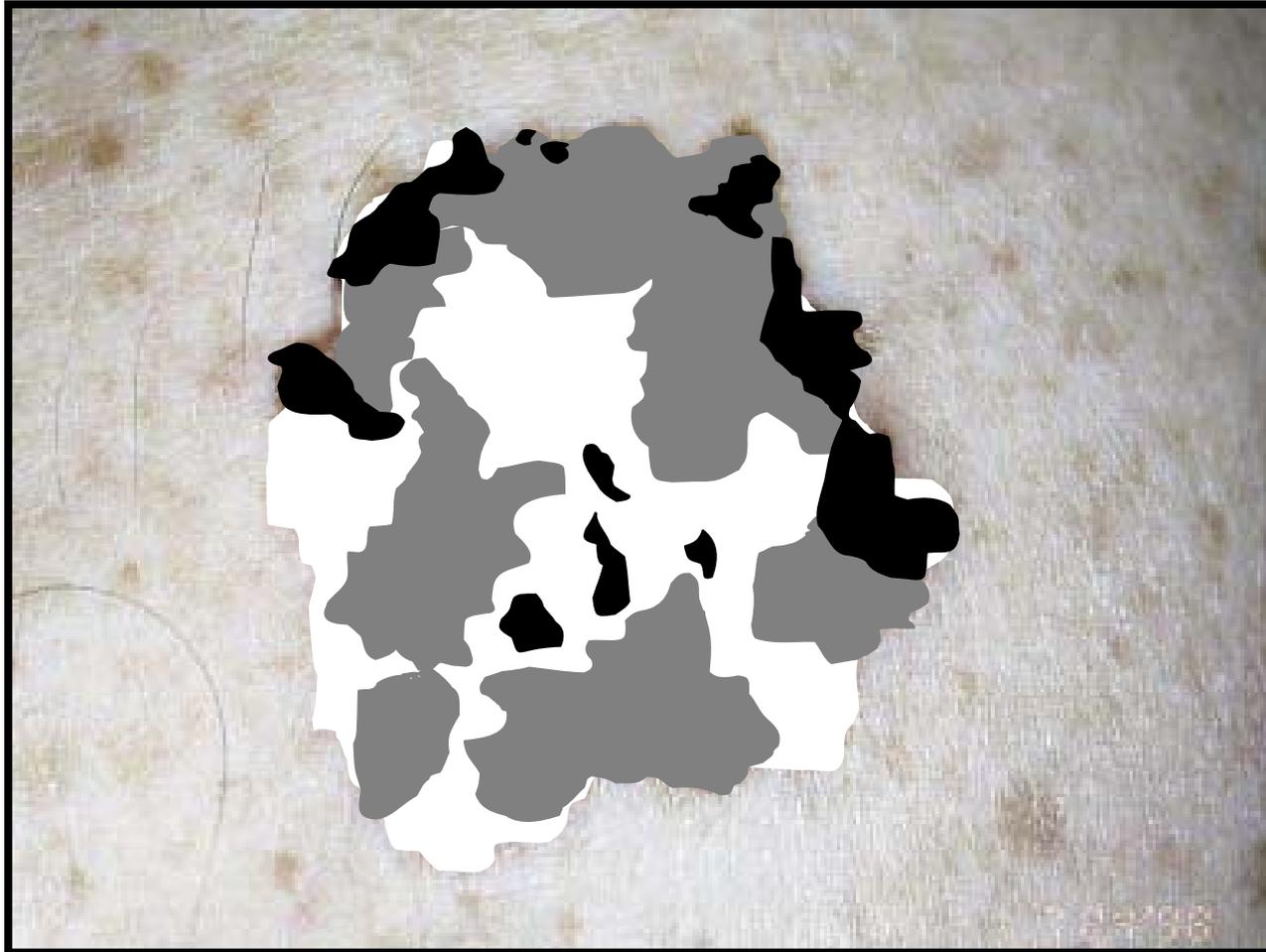
Efectos nocivos del Sol

- Si se posee una piel sensible, la exposición a los rayos solares debe reducirse a lo mínimo indispensable, para poder disfrutar de los efectos positivos que, sobre el organismo humano y la piel en particular, sin duda también tiene el sol.

BORDE: irregular, disparejo o difícil de evaluar



COLOR: con diferentes sombras y colores tales como negro, café, rojo o rosado.



DIAMETRO: > 6 mm en melanomas, un cambio en el tamaño es un signo temprano importante



EVOLUCIÓN

Sangrado.

Prurito.

Crecimiento rápido.

Cambios.

Melanoma de extensión Superficial



Melanoma de extensión Superficial



Melanoma de extensión Superficial



Melanoma invasivo que nace en un nevus



Melanoma maligno subungueal



Léntigo maligno.



Melanoma Maligno



Diagnóstico clínico

Asimetría

Bordes irregulares o difusos

Color: Variación de color

Díámetro: > 6 mm

Evolución