

BOLETÍN EPIDEMIOLÓGICO DE LAS FUERZAS ARMADAS

INSTITUTO DE MEDICINA PREVENTIVA DE LA DEFENSA
"CAPITÁN MÉDICO RAMÓN Y CAJAL"
Glorieta del Ejército s/n 28047 Madrid
Teléfono: 914222428

Presidencia Española *em* 2010.es

VOL. 17 Nº 199 mayo 2010

CASOS EDO CORRESPONDIENTES AL MES DE ABRIL DE 2010 (1)

COMUNIDADES	Brucelosis		Enfermedad meningocócica		Orfite		Hepatitis A		Hepatitis B		Hepatitis víricas otras		Pneumofitia		Tuberculosis respiratoria		Fiebre Q		Sarampión		Varicela	
	CASOS MES	ACUM AÑO	CASOS MES	ACUM AÑO	CASOS MES	ACUM AÑO	CASOS MES	ACUM AÑO	CASOS MES	ACUM AÑO	CASOS MES	ACUM AÑO	CASOS MES	ACUM AÑO	CASOS MES	ACUM AÑO	CASOS MES	ACUM AÑO	CASOS MES	ACUM AÑO	CASOS MES	ACUM AÑO
GALICIA							11															
ASTURIAS																						
CANTABRIA																						
PAYS VASCO																						
LA RIOJA																						
CASTILYA Y LEÓN																						
NAVARRA																						
ARAGÓN							10															
C. VALENCIANA																						
CATALUÑA																						
MADRID							3	22														
CASTILLA LA MANCHA																						
ENTREBADURA	1	1																				
URURIA							2	2														4
ANDALUCÍA								9														
BALEARES																						
CANARIAS																						
CEUTA																						
MELILLA								19														
TOTAL	1	1					5	73				1				2	8					1
																						1
																						5
																						8

* EDO: se incluyen los correspondientes en las que se ha realizado al menos un caso

Edita



INSTITUTO DE MEDICINA PREVENTIVA DE LA DEFENSA
"CAPITÁN MÉDICO RAMÓN Y CAJAL"
Glorieta del Ejército s/n 28047 Madrid

NIPO: 078-10-027-2

INDICE

- Prevención del cáncer de piel. Págs. 1, 2 y 3.
- Casos declarados EDO abril 2010. Pág. 4.

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

Desde la década de los años setenta, el cáncer de piel ha sufrido un incremento importante, estrechamente vinculado con las actividades al aire libre y con una nueva percepción social que considera que el bronceado es deseable y saludable. En la actualidad, se ha convertido en un problema sanitario de primer orden, por lo que es necesario implantar programas educativos para concienciar a las personas de la necesidad de cambiar actitudes frente al sol, y adoptar medidas de protección solar.

La luz solar emite radiaciones con diferentes longitudes de onda, de las cuales algunas llegan a la Tierra (Figura 1). Siendo las radiaciones ultravioletas (UV), las responsables de provocar alteraciones en la piel. Su intensidad depende de: la altura del sol, la latitud, la altitud, la capa de ozono, la nubosidad y la reflexión del suelo.

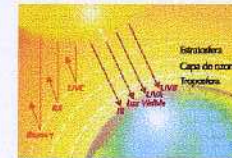


Figura 1. Radiaciones emitidas por el sol

EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN UV SOBRE LA SALUD

El sol es indispensable para la vida, aunque sus radiaciones UV se consideran como uno de los factores de riesgo más importantes para desarrollar el cáncer cutáneo. La luz solar ejerce un doble efecto sobre el organismo. Un efecto beneficioso debido a su acción calorífica, que favorece la producción de vitamina D (evitando raquitismo y osteoporosis), favorece la circulación sanguínea y mejora la depresión (estimula la síntesis de los neurotransmisores cerebrales responsables del estado anímico), y además sirve de tratamiento de algunas dermatosis (psoriasis y eczemas). También genera efectos nocivos para la salud: insolación, quemadura solar, envejecimiento prematuro de la piel, afecciones oculares (fotosensibilidad y cataratas), alteraciones del sistema inmunitario (alergias solares) y cáncer cutáneo.

El cáncer cutáneo. Aparece especialmente en personas de piel y ojos claros. Se clasifican en:

Cánceres de piel no melánicos (CPNM): su localización es básicamente en cara, cuello

y manos. Con diagnóstico precoz, se pueden extirpar y rara vez son mortales. Hay dos tipos: carcinoma de células escamosas y carcinoma de células basales.

Melanomas: más típico en zonas cubiertas: espalda y piernas. Son menos frecuentes pero de alta mortalidad. Las lesiones provocadas por el melanoma tienen unas características propias, que se pueden identificar con la **regla del ABCDE** (Fig. 2).



Figura 2. Regla del ABCDE del melanoma

FOTOTIPOS Y FOTOPROTECCIÓN

La capacidad de la piel para asimilar la radiación solar, es decir, el fototipo, va a determinar el riesgo de desarrollar cáncer cutáneo y como prevenirlo. Hay que recordar que la respuesta a una misma radiación será diferente según el individuo que la recibe (Tabla I). Para evitar los efectos adversos producidos por la exposición al sol, se ha desarrollado un tipo especial de productos cosméticos, los protectores solares o fotoprotectores. Éstos contienen sustancias químicas y/o físicas denominadas filtros, capaces de absorber o reflejar las radiaciones solares, protegiendo la piel de los efectos dañinos de las mismas.

Tabla I. Fototipos y su reacción solar.

FOTOTIPOS					
Fototipo	Cabellos	Tec.	Tendencia a quemaduras	Se broncea	Necesidad de protección
I	Pelirrojo	Lechosa	Constante +++	Raramente	Muy alta
II	Rubio	Clara	Constante ++	Algunas veces	Muy alta
III	Castaño	Clara	Frecuente	Habitualmente	Alta
IV	Castaño oscuro	Neta	Rara	Siempre	Media
V	Castaño muy oscuro	Neta	Excepcional	Piel morena natural	Baja
VI	Negro	Negra	No	Piel negra natural	Baja

Se define el Factor de Protección Solar (FPS) como el índice que nos indica el tiempo que podemos exponernos al sol sin riesgo de quemaduras. El FPS adecuado lo indica el fototipo individual (Tabla II).

Tabla II. FPS según el fototipo.

Fototipo	FPS
I	Ultra: 50+
II	Ultra: 50+
III	Muy alto: 30, 40, 50
IV	Alto: 15, 20, 25
V	Medio: 8, 10, 12
VI	Bajo: 2, 4, 6

En el envase de los fotoprotectores solares, además de las indicaciones obligatorias para los productos cosméticos, se debe incluir el modo de empleo, las advertencias en su uso y la protección solar o FPS (Figura 3).

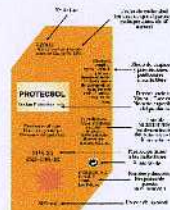


Figura 3. Etiquetado de fotoprotectores

PREVENCIÓN DEL CÁNCER CUTÁNEO

En la actualidad, la prevención del cáncer cutáneo es una prioridad para las Autoridades Sanitarias, lo que ha derivado en el Proyecto Internacional de la OMS, "Intersun", sobre Radiación UV, creando el índice Ultravioleta solar (IUV). El IUV es una medida de intensidad de la radiación UV solar en la superficie terrestre, que tiene relación con los efectos sobre la piel (Figura 4). Cuanto más alto, mayor es la posibilidad de lesiones y menos tardan en producirse.



Fig. 4. Categorías del IUV: código internacional de colores. OMS.



"Disfrute del sol, pero hágalo de forma segura"

HÁBITOS DE PROTECCIÓN CONTRA LAS RADIACIONES SOLARES

- Evitar la exposición al sol en las horas centrales del día (especialmente entre las 12 y 16 horas).
- Buscar sombras en espacios abiertos.
- Evitar largas exposiciones y no quedarse dormido al sol.

- Usar siempre prendas de protección: de cabeza (sombrero de ala ancha) y de los ojos (gafas de sol homologadas).
- Cubrirse con prendas de vestir que protejan la piel expuesta (manga y pantalón largos).
- Utilizar cremas de amplio espectro, con un FPS adecuado para cada tipo de piel, en abundancia y cuantas veces sea necesario (renovar cada 2 horas). Aplicar la fotoprotección solar uniformemente en la piel expuesta del cuerpo, especialmente en cara, labios y manos. La aplicación del fotoprotector debe realizarse unos 30 minutos antes de la exposición y repetir después del baño. La fotoprotección no es para prolongar la exposición al sol, sino para reducir el riesgo de que perjudique su salud.
- El consumo de determinados medicamentos, así como el uso de perfumes y desodorantes, puede sensibilizar la piel y ocasionar quemaduras graves al exponer al sol.
- Evitar fuentes artificiales de radiaciones UV, como las cabinas solares.
- Beber agua con frecuencia (antes, durante y después), para evitar la deshidratación.
- El agua, la nieve, la arena e incluso el cielo nublado también reflejan los rayos solares, por lo que debemos seguir las recomendaciones anteriormente citadas. En las montañas, la intensidad de la radiación UV aumenta un 10% con cada 1000 m. de incremento de altitud.
- Es especialmente importante proteger a los grupos de población más vulnerables: fototipos I y II, los bebés y niños de corta edad.
- Acudir siempre al dermatólogo ante la aparición de manchas en la piel, o cambios en el tamaño, forma o color de los lunares.