

Camas solares: el motivo por el que hay más casos de melanoma en los adolescentes



Cada vez cuenta con más adeptos pero un nuevo estudio confirma que las cabinas de bronceado aumentan, mucho, el riesgo de melanoma, especialmente en los jóvenes.

Esto es lo que debes saber si las usas

Estamos en plena temporada de eventos y en el último tramo de la carrera por lucir un cuerpo esbelto, tonificado y moreno antes de que lleguen las vacaciones de verano. Por conseguirlo, muchos hacen de todo. Dietas milagro, entrenamientos de atleta y unas cuantas sesiones de rayos UVA. Para tener buena cara antes de un bautizo, una boda o cualquier otro acontecimiento social, siempre hay una excusa para aquellos que son adictos al bronceado rápido de las cabinas de rayos ultravioleta.

Y es que más allá de los peligros de las dietas milagro y la vigorexia, expertos de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) se muestran preocupados por la **creciente obsesión** de la población **por estar**

permanentemente bronceados y alertan sobre el aumento de casos de melanoma en los adolescentes, recordando que las cabinas de rayos UVA son altamente perjudiciales para la salud.

Así lo confirma un estudio llevado a cabo por investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Calgary Cumming (Canadá) que asegura que **las cabinas de rayos UVA** aumentan el riesgo de melanoma mortal en edad temprana, ya que **pueden provocar mutaciones genéticas**.

Muchas personas no son conscientes de este riesgo, otras hacen oídos sordos a las advertencias que realizamos constantemente los dermatólogos, incluso la Administración no se ocupa suficientemente de controlar las cabinas de UVA", lamentan desde la AEDV.

El trabajo, publicado en el Journal of the National Cancer Institute, no deja lugar a dudas: El abuso de radiación ultravioleta para tener una piel bronceada causa cáncer cutáneo.

En concreto, los investigadores examinaron los datos de 114 pacientes con melanoma habían utilizado cabinas de rayos UVA y 222 pacientes con melanoma que no las habían usado.

Después de explicar varios factores que pueden afectar el riesgo de melanoma, como el sexo, el tipo de piel, el color del cabello y los ojos, la exposición al sol y los antecedentes familiares, los científicos estimaron que **el melanoma se desarrolló aproximadamente 10 años antes cuando los pacientes se habían bronceado en cabinas**.

Asimismo, **las mutaciones genéticas** relacionadas con el melanoma también fueron más comunes entre esta población, y **ocurrieron en el 43 por ciento** de los pacientes en este grupo, en comparación con el 28 por ciento de los casos en personas sin antecedentes de bronceado en interiores.



Los altos niveles de luz ultravioleta en las camas de bronceado son absorbidos por las células de la piel y **conducen a daños en el ADN**, y este daño puede llevar a mutaciones, como la **mutación BRAF V600E**, que **pueden acumularse con el tiempo y pueden conducir al desarrollo de cáncer**.

En este punto, los expertos han avisado de que “el bronceado en interiores a edades más tempranas, y durante sesiones más largas o más frecuentes, puede aumentar la cantidad de daño en el ADN”.

Las cifras ‘cantan’

Cada año se diagnostican unos **5.000 casos de melanoma en España**, el cáncer de piel con peor pronóstico, y unos **71.000 casos de cáncer cutáneo no melanoma**. En conjunto, el de piel es el cáncer más frecuente, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Además, la incidencia de este tipo de cáncer **crece cada año un 10 por ciento**, por lo que debe requerirse una mayor concienciación sobre los riesgos que pueden desencadenar su aparición. Sin embargo, también es el tumor más prevenible y, **cuando se detecta y trata a tiempo, tiene buen pronóstico**.

La principal causa ambiental del cáncer de piel es la **radiación ultravioleta (RUV)**. La exposición a la RUV proviene principalmente del Sol, pero en las últimas tres décadas ha aumentado el uso de fuentes artificiales de RUV en forma de **dispositivos de bronceado artificial**, habitualmente llamados '**camas solares**'.

Tal y como asegura en su web la Sociedad Española de Protección Radiológica (SEPR), **el uso de una cama solar al menos una vez en la vida aumenta un 20 por ciento el riesgo de padecer melanoma** y este incremento es de un 59 por ciento cuando se utiliza por primera vez antes de los 35 años de edad.

Estos aparatos son más utilizados por las mujeres, sobre todo las adolescentes y adultas jóvenes. Se ha comprobado que estos equipos entrañan un riesgo específico de causar melanoma, con independencia del tipo de piel y la exposición solar. **El riesgo de contraer melanoma aumenta cuanto más joven es la persona al empezar a exponerse a dichos aparatos, y también cuantos más años los utiliza.**

¿Qué daños producen los rayos ultravioleta sobre nuestra piel?

Según nos cuenta el Dr. José Carlos Moreno, miembro de AEDV, catedrático de Dermatología en la Universidad de Córdoba y jefe de Servicio del Hospital Reina Sofía de Córdoba:

- A corto plazo puede producir **quemaduras**. "No olvidemos que el haber sufrido una quemadura, especialmente en la infancia, multiplica por dos el riesgo de padecer un cáncer cutáneo", señala el experto.
- Puede producir **reacciones alérgicas** muy especialmente si estamos tomando algún medicamento fotosensible.
- Acelera el envejecimiento cutáneo con aparición de **manchas** y pérdida de la elasticidad cutánea (arrugas).
- Es sin duda causa de la aparición de **cáncer cutáneo**.

“Nuestro organismo tiene una capacidad determinada de recibir radiación ultravioleta, pero una vez que la hemos superado los rayos se acumulan en nuestra piel y comienzan a producir radicales libres que son el primer paso para la aparición de efectos indeseables. La piel tiene memoria y acumula la radiación de forma irreversible produciendo un daño difícil de reparar”, añade el dermatólogo.

¿Qué diferencias hay entre la radiación solar y la artificial?

La intensidad de radiación ultravioleta emitida por las lámparas de los aparatos de bronceado es muy superior a la de la radiación solar, es decir, las **radiaciones** que recibimos son mucho **más concentradas** y por ello mucho más perjudiciales. Es un error muy frecuente creer que el uso de cabinas de bronceado no es dañino o pensar que es bueno hacer sesiones de rayos ultravioleta antes de la temporada de baños para “preparar” la piel. La radiación ultravioleta provoca modificaciones en el DNA celular. Estas alteraciones provocan cáncer.

“Fue en la década de los noventa cuando empezó la moda del bronceado artificial, recuerda el especialista, y como **el cáncer cutáneo tiene un periodo de incubación de 20 años** aproximadamente, ahora empiezan a surgir las primeras afectaciones y son francamente preocupantes”.

Lo que debes saber si vas a usar camas solares

1. La terapia con rayos ultravioletas banda A está indicada en el tratamiento de personas enfermedades como psoriasis, vitíligo, dermatitis atópica o linfomas. El dermatólogo valorará el riesgo y asumirá los controles necesarios
2. El uso cosmético, o recreativo, de UVA no es una práctica exenta de riesgos.
3. El riesgo de padecer efectos secundarios es mayor en personas de fototipo bajo (piel clara, ojos claros, cabellos rubios) y muy especialmente en personas que no se broncean y se queman con la exposición solar. Siempre debe usar protectores solares de acuerdo con su tipo de piel.
4. La complicación inmediata es la aparición de quemaduras, lo que multiplica por dos el riesgo de padecer cáncer cutáneo en edad adulta.

5. La radiación ultravioleta es acumulativa, es decir, el daño producido por radiación que penetra en nuestra piel no se repara.

6. Los signos de envejecimiento (arrugas, pérdida de elasticidad, pigmentación cutánea) son más frecuentes en personas que reciben radiación ultravioleta.

7. Diversos estudios demuestran que el riesgo de padecer cáncer cutáneo epitelial y melanomas es más frecuente en personas que reciben radiación ultravioleta.

8. Si a pesar de todo lo anterior decides tomar rayos UVA, debes utilizar servicios avalados por Sanidad y sometidos a controles periódicos y con personal adecuadamente formado.

9. No olvides declarar la toma de medicamentos que puedan potenciar la acción de los UVA.

10. Protege siempre los ojos (riesgo de desarrollar cataratas) y genitales (zonas con especial riesgo de desarrollo de cáncer). No olvides usar fotoprotección media hora antes e hidratarte después de cada sesión.

Por otro lado, desde la **Fundación Piel Sana de la AEDV se pone énfasis en las medidas de prevención primaria y secundaria**, es decir, en una adecuada fotoprotección y en una vigilancia periódica de la piel para detectar precozmente la aparición de un cáncer y poder tratarlo con éxito.

También, como parte de la Campaña Euromelanoma, se ha realizado un vídeo y una web, labellezaestaenlasombra.es, para mostrar la importancia de la protección frente al sol y donde se podrán conocer en detalle todos los aspectos de esta campaña.

¿Sigues pensando que no pasa nada por 'darse unos rayitos' de vez en cuando?

Fuente: vida-estilo.