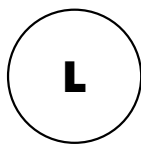


CABINAS DE RAYOS UVA

BRONCEADO SIN SOL, ESTÉTICA DE ALTO RIESGO

¿QUIÉN PODÍA IMAGINAR HACE 50 AÑOS QUE NO NECESITARÍAMOS EL SOL PARA ESTAR MORENOS? LAS CABINAS DE RAYOS UVA REVOLUCIONARON LOS SALONES DE BELLEZA. SIN EMBARGO, ADEMÁS DEL BRONCEADO, ESTOS APARATOS TIENEN OTROS EFECTOS COLATERALES SOBRE LA SALUD, Y CASI NINGUNO ES BUENO.



La costumbre de broncearse de modo artificial surgió en los años noventa. Junto a las bondades estéticas que auparon su auge, no tardaron en aparecer las primeras sospechas acerca de su posible relación con el desarrollo de melanoma o con el envejecimiento prematuro de la piel, las cuales han ido confirmándose a medida que se han ido realizando investigaciones. De eso hace ya cerca de 30 años, justo el tiempo necesario para la incubación del cáncer de piel.

CIFRAS QUE PREOCUPAN.

La postura de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es muy clara: las lámparas y las cabinas de bronceado emiten niveles nocivos de radiación ultravioleta cuya intensidad puede ser, como mínimo, igual a la de la luz solar al mediodía en regiones tropicales, lo que aumenta el riesgo de contraer melanoma y otros tipos de cáncer cutáneo. Además, estos aparatos también pueden causar quemaduras solares, suprimir el sistema inmunitario de la piel e inflamación ocular. Los rayos UV que emiten estas máquinas pueden ser hasta 100 veces mayores que los que se obtendrían con el sol, lo que pueden causar serios daños a las estructuras internas y externas de los ojos y los párpados. Estas lesiones pueden acarrear un desarrollo de cataratas y una degeneración macular, así como un cáncer de la úvea, que es la capa media de tejido debajo de la parte blanca del ojo.

El uso de camas solares –siempre según la OMS– causa anualmente más de 10.000 casos de melanoma y más de 450.000 casos de otros tipos de cáncer de piel en Estados Unidos, Europa y Australia. Según un estudio publicado en la revista *British Medical Journal*, el 5,4% de los casos de cáncer de piel que se diagnostican cada año en Europa están vinculados con el uso de cabinas de rayos ultravioleta. Estas advertencias dieron un paso más el año pasado en Francia, cuando la



ASEGÚRATE DE QUE...

- 1 Los aparatos de rayos UVA han pasado **la inspección anual correspondiente**. Cada banco solar debe disponer de una etiqueta visible con la fecha de la próxima inspección.
- 2 Hay al menos una persona que tenga la **formación técnica adecuada** para manejar los aparatos de bronceado.
- 3 Firmas conforme has leído y estás enterado de **los riesgos del mal uso y de las medidas de protección** a adoptar.
- 4 El centro elabora una ficha con tus datos, **recomendaciones específicas**, fototipo de piel, sesiones recibidas y el tipo de exposición de dosis totales recibidas.
- 5 El local tiene en lugar visible de la recepción o la sala de espera un cartel informativo sobre **riesgos y precauciones** a adoptar.
- 6 Te proporcionan de manera gratuita **gafas de protección** adecuadas (limpias y homologadas por la Comunidad Europea).
- 7 Las instalaciones están dotadas de **vestuarios y aseos** con agua potable fría y caliente, dispensador de jabón y secamanos eléctrico o toallas de un solo uso.
- 8 El local dispone de **botiquín de primeros auxilios**.
- 9 Existen **hojas de reclamaciones** oficiales a tu disposición.
- 10 La sala, los instrumentos, las gafas y camas solares están limpios y a la vista. Las gafas y las camas solares deben ser sometidas después de cada sesión a **tratamientos de desinfección**.

Las cabinas emiten niveles nocivos de radiación cuya intensidad puede ser, como mínimo, igual a la de la luz solar al mediodía en regiones tropicales.

Agencia Nacional de Seguridad Sanitaria aconsejaba en un informe el cierre de los centros de bronceado y la prohibición de la venta de aparatos a particulares.

TIEMPO DE EXPOSICIÓN SEGÚN TU PIEL.

Si a pesar de las alertas sobre los efectos nocivos del uso de las lámparas de rayos UVA decides tomar algunas sesiones, hazlo con seguridad, escogiendo un centro que te ofrezca plenas garantías. Ten en cuenta que no todas las personas pueden adentrarse en estas cabinas y que hay situaciones y colectivos que son especialmente vulnerables. Pero lo primero de todo es conocer el tiempo máximo de exposición según tu fototipo de piel:

- **Nunca:** fototipo I (personas con ojos azules, generalmente pelirrojos, con pecas y piel de color blanco lechoso) y tipo II (cabellos rubios o claros, cuya piel, no expuesta habitualmente al sol, es blanca).
- **10 minutos:** tipo III (castaños con pieles intermedias).
- **15 minutos:** perfiles tipo IV (cabellos morenos con piel clara o amarronada que se broncea con facilidad).
- **20 minutos:** fototipo V (personas con pelo oscuro y piel morena natural) y fototipo VI (raza negra).

CUANDO SE CONVIERTE EN TRATAMIENTO.

Pero, a pesar de sus contraindicaciones, existen terapias en las que estas cabinas sí son recomendables. Algunas enfermedades como la psoriasis o la dermatitis atópica emplean el bronceado artificial como alivio para ciertos síntomas. La gran ventaja de la llamada fototerapia es su versatilidad para ser combinada con muchos otros tratamientos.

El desarrollo de la psoriasis se fundamenta en la llegada de células inflamatorias a la piel, condicionando rojez e inflamación, un aumento del grosor de la epidermis y la descamación. Los rayos ultravioleta tienen la propiedad de ralentizar estos efectos y de relajar la actividad de las células inflamatorias. El uso de cabinas de fototerapia para estos enfermos está indicado sobre todo para los casos moderados y severos.



El peligro no es igual para todos

Existen colectivos y situaciones más vulnerables que otros. No es aconsejable el uso de estas cabinas:

- Si eres **menor de 18 años**.
- Si estás **embarazada**.
- Si tienes la piel muy blanca o **muchas pecas y lunares**.
- Si tu piel es **proclive a las manchas**.
- Si has padecido **cualquier tipo de melanoma**.
- Si llevas **maquillaje**, por mínimo o tenue que sea.
- Si estás **tomando medicinas** como antibióticos, somníferos, antidepresivos y antisépticos locales o generales: aumentan la sensibilidad a las radiaciones.



PREPÁRATE PARA UN MORENO SEGURO

ANTES



Conoce **tu fototipo de piel**. Respeta los tiempos de bronceado recomendados para este.



Limpia la piel y no te apliques protector solar.



Usa gafas o parches de protección homologados y no llesves lentillas ni joyas.

DURANTE



No entres **nunca mojado** en el aparato de bronceado artificial.



Detén el aparato si la temperatura corporal sube mucho.



Si sientes que tu piel se pone roja, interrumpe la sesión, deja enfriar el cuerpo y reduce el tiempo de exposición.

DESPUÉS



Consulta con tu médico ante cualquier duda y, en especial, si aparecen zonas rojas, ampollas o heridas después de una o varias sesiones de rayos UVA.



Respeta el intervalo de 48 horas entre dos sesiones de UVA.



No tomes el sol el mismo día que has recibido una sesión.

El experto

Federico Feltes Guzmán

“La cabina nunca es recomendable solo por estética”

La Agencia sanitaria francesa pidió acabar con las cabinas de bronceado por su elevado riesgo de cáncer. ¿Cree que deberíamos hacer lo mismo?

Las cabinas han sido prohibidas ya en muchos países con el único objetivo de proteger a las personas. No obstante, aunque no haya cabinas, la gente siempre podrá tomar el sol, por lo que en cualquier caso es imprescindible educar a la población para una exposición solar responsable y adecuada al tipo de piel.

¿Existe algún otro peligro? El envejecimiento de la piel es directamente proporcional a la cantidad de radiación recibida a lo largo de la vida, de forma acumulativa. Se manifiesta como un deterioro de la elasticidad, tersura y

aspecto general de la piel. Asimismo, en pacientes que estén tomando medicamentos fotosensibilizantes o que padezcan determinadas enfermedades fotosensibles, la exposición a radiación ultravioleta puede desencadenar reacciones adversas o brotes de la enfermedad.

¿Son las cabinas más dañinas que el sol? Son más potentes y, por lo tanto, potencialmente más dañinas. Por otro lado, tienen la ventaja de poder dosificar con más precisión la cantidad de radiación, a diferencia de la exposición solar, que varía según la altura y las condiciones climáticas. Pero el uso de cabinas no es recomendable en ningún caso solo por fines estéticos, dado su potencial carcinogénico y el daño que induce en la piel.

¿Hay algún modo de tomar rayos UVA de forma segura? Los rayos ultravioleta siempre producen cierto nivel de daño. Lógicamente, una exposición progresiva, con la energía adecuada al tipo de piel, será menos deletérea que una exposición desregulada. Pero la pregunta que debemos hacernos es si está justificado solo por fines cosméticos. La respuesta de la ciencia a la luz de la evidencia es clara: no.

¿Es cierto que preparan la piel para el bronceado? Una exposición progresiva y controlada, aún cuando la dosis total de radiación recibida sea mayor, es mejor que una exposición abrupta, que cause quemadura solar.

¿Cuándo habría que dejar de usar una cabina? Si tenemos síntomas o signos (piel envejecida, cáncer de piel), el daño ya está hecho. Cuando la piel se enrojece y molesta durante horas o unos días, estamos ante una quemadura solar. No debemos llegar a ese punto.

¿Hay algún caso en el que sea recomendable el uso de estas lámparas? En dermatología usamos cabinas de UVB de banda estrecha para tratar muchas enfermedades. Estas máquinas también producen daño en la piel, pero hay dos diferencias fundamentales con las de uso cosmético: las dosis están muy bien ajustadas al tipo de piel y tienen un propósito terapéutico. Esto significa que en todo momento estamos evaluando que el beneficio que obtiene el paciente es mayor al daño que sufre, al mejorar su enfermedad y/o evitar el uso de medicamentos que también pueden tener efectos no deseados. De hecho, es una modalidad terapéutica con una excelente relación riesgo-beneficio.

* Dermatólogo.