

el hábito de la protección de la piel

Vivir en la región de las Montañas Rocosas le permite a la gente local disfrutar de muchas actividades al aire libre. Pero con esta actividad pueden surgir riesgos de salud que pueden evitarse.

A 5,280 pies sobre el nivel del mar los residentes de Denver, Colorado están expuestos a niveles más altos de los rayos solares. Aun cuando algunas minorías creen que debido a su color de piel más oscuro que no tendrá el cáncer de la piel, pero estudios recientes sugieren que en menos de diez años el número de latinos con diagnóstico de melanoma ha aumentado en un 32.4 por ciento, esto de acuerdo con la Fundación del cáncer de la Piel.

Aun cuando la diagnosis del cáncer de la piel es menor entre la gente de color, ellos son mas propensos a morir de eso por el tratamiento demorado debido a una detección tardía. "Ellos pueden tener un riesgo menor debido a su pigmentación (pero) si corren este riesgo," dijo el **Dr. Michael McCracken, M.D., un oftalmólogo de McCracken Eye and Face Institute, asistente clínico profesor del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Colorado.** "Mucho melanoma está aumentando en los latinos de los E.U." Sin embargo, el **Dr. McCracken** también dijo que muchos latinos están comenzando a usar el protector solar.

Hay varios motivos que se atribuyen al desarrollo del cáncer de la piel, pero el motivo número uno es la exposición a la radiación ultravioleta (UV). Uno de las formas mas fáciles y baratas de proteger la piel de los rayos del sol es aplicar apropiadamente cremas protectoras; la crema puede absorber cerca del 93 por ciento de los rayos del sol.

Tan simple como puede parecer, para muchos, ponerse la crema parece ser un trabajo. Aun cuando puede ser un trabajo tratar de hacer que mucha gente practique la seguridad básica de protección de la piel, algunos expertos están empujando a la gente a crear esta rutina.

"Obviamente (la gente) necesita la protección solar que tiene un SPF 15 o mas alto." El **Dr. McCracken** dijo también, "si (la gente) está nadando, sudando o secándose con una toalla, ellos deben reaplicar el protector." Cuando la gente se aplica el protector, a ellos se les olvidan sus manos, pies y orejas. "también, los bebés

recién nacidos no deben estar expuestos al sol," dijo él, "Los niños con mas de seis meses deben usar la crema."

Una forma preventiva de evitar el cáncer de la piel para los que quieren conseguir el resplandor del verano son los rociadores bronceadores como alternativa a camas de bronceadores, que puede ser tan peligroso como exponerse a los rayos UV. "Bueno, camas bronceadoras multiplican la exposición a la radiación UV que proviene del sol. Ellos no solamente están asociados con (quemaduras), sino también envejecimiento prematuro. Estudios recientes encontraron que la gente que usa camas bronceadoras en sus 20 años y en su adolescencia tienen un aumento del 75 por ciento de riesgo con el melanoma," dijo el **Dr. McCracken.**

La Fundación del cáncer de la Piel sugiere que aun cuando los anteojos contra el sol representan la moda moderna, ellos también pueden ayudar contra un cáncer de la piel no tan bien conocido, pero igualmente de debilitante. El cáncer de los párpados son un pequeño porcentaje de los cánceres de la piel, según la organización, pero se puede extender a áreas cercanas y causar la ceguera.

La temporada del verano, puede estar llegando a su final, pero participar en deportes de invierno al aire libre y otras actividades requieren todavía la misma diligencia para evitar el cáncer de la piel.

"La exposición a los rayos UV continúan sin que importe la temperatura. En la ciudad de una milla de alto nosotros estamos viendo a un 40 ó 50 por ciento de radiación mas alta," dijo él. "La nieve refleja cerca del 80 por ciento de la radiación UV," continuo él. El recomendó usar una crema para los labios y usar anteojos para el sol aun cuando este nublado afuera.

El **Dr. McCracken** dio algunos consejos sobre la mejor manera de evitar el cáncer de la piel al decir, "Bueno, primero que todo (la gente) debe buscar la sombra. Evitar broncearse o las cámaras de bronceamiento. Evite quemarse. Es importante usar cremas protectoras," dijo él. El sugirió usar sombrero de ala ancha para proteger las orejas y la nuca y urgió un chequeo anual del cáncer de la piel.

- **Bertha Velasquez**



Para obtener más información, visite
www.mccrackenmd.com

The Bilingual Voice of Colorado • La Voz Bilingüe de Colorado

LA VOZ
NUEVA