



## LINEAMIENTOS Y RECOMENDACIONES PARA PREVENCIÓN DE CÁNCER DE PIEL EN EL ENTORNO ESCOLAR

Se ha determinado que la principal causa del aumento de las tasas de cáncer de piel es la mayor exposición al sol, y esta tendencia actual sólo puede frenarse mediante cambios del estilo de vida. El presente documento pretende educar a la población sobre los riesgos para la salud de la exposición excesiva al sol y lograr cambiar actitudes y comportamientos. Mediante la disminución de las quemaduras solares y de la exposición acumulada a la radiación UV a lo largo de la vida se podrán reducir, con el tiempo, las tasas de cáncer de piel.

En la provincia de Tundama, Sugamuxi, Valderrama, Norte y Gutiérrez y en general, en gran parte del departamento de Boyacá se presentan a lo largo del año altos valores en el máximo diario del índice ultravioleta, en el rango entre 8 y 11, categorizados como muy altos y extremadamente altos, según la tabla en la que se presentan las categorías de exposición y medidas de protección recomendadas de acuerdo al IUV (Índice ultravioleta), establecidas por la OMM y la OMS:

<https://drive.google.com/drive/folders/1lupz5qcz7fVv-595A3ybNVJ-5zkDA-6T?usp=sharing>

Categoría de exposición	Índice UV	Protección recomendada	Factor de protección solar (FPS) recomendado	
			Piel clara	Piel oscura
<b>BAJA</b>	< 2,5	No necesita protección. Puede permanecer en el exterior sin riesgo	15	8
<b>MODERADA</b>	2,5 A 5,5	Evite permanecer tiempos prolongados (más de 30 minutos) expuesto a los rayos solares.	25	15
<b>ALTA</b>	5,5 A 7,5	Necesita protección: manténgase a la sombra entre las 10 a.m. y las 2 p.m.; use camisa, sombrero, crema de protección solar y gafas con filtro solar UV-B y UV-A	30	25
<b>MUY ALTA</b>	7,5 A 10,5	Necesita protección extra: Evite salir entre las 10 a.m. y las 2 p.m.; busque la sombra; son imprescindibles camisa de manga larga, sombrero, crema de protección solar y use gafas con filtro solar UV-B y UV-A	50+	30
<b>EXTREMADAMENTE ALTA</b>	Mayor a 10,5	Necesita protección extra: Evite permanecer más de diez minutos a los rayos solares y salir entre las 10 a.m. y las 2 p.m.; busque la sombra; son imprescindibles camisa de manga larga, sombrero, crema de protección solar y use gafas con filtro solar UV-B y UV-A.	50+	50+

Elaborado a partir de las siguientes fuentes: Índice UV solar, Guía práctica. OMS, OMM, PNUMA y el ICNIRP. 2003 y tutiempo.net para el FPS.

Por lo anterior, se realizan las siguientes recomendaciones, aplicables a toda la población:

1. Se debe evitar la exposición directa al Sol entre las 9 de la mañana y las 4 de la tarde. Cerca del 80% de la radiación UV se recibe en este periodo de tiempo.
2. Se debe incrementar el tiempo de estadía bajo la sombra. Esta es una de las principales defensas contra la radiación solar. Usar también sombrilla.

3. Usar ropa protectora cuando se expone al Sol, es decir, camisa de manga larga y sombreros de ala ancha para proteger los ojos, la cara, las orejas, el cuello y la nuca. Además, cuidar cejas, párpados y labios, ya que son propensos a mancharse; estas manchas son de difícil manejo, la mayoría irreversibles, incluso con tratamiento especializado. Los pies y las manos deben estar cubiertos y protegidos.
4. Se debe evitar hacer ejercicio o exponerse al Sol durante el mediodía, porque así se utilicen las medidas descritas, habrá un grado de exposición inevitable.
5. La mayor parte de la exposición a la radiación UV a lo largo de toda su vida, habrá ocurrido antes de los 18 años. Proteja a sus hijos; tendrán una piel más sana y de aspecto más joven toda la vida. Si no se ha realizado una adecuada protección, después de los 20 años comienza a notarse el envejecimiento, ya que paulatinamente hay disminución en la producción de colágeno y elastina, recambio celular y eliminación de células muertas. En ese momento van apareciendo signos como arrugas finas, piel delgada y otros cambios que hacen que la piel se torne flácida.
6. Implementar en los colegios el “Manual para la prevención del cáncer de piel no melanoma dirigido al entorno educativo”, emitido por el Ministerio de Salud y Protección Social. Para consultarlo y descargarlo, seguir este enlace:  
  
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.minsalud.gov.co%2Fsites%2Frid%2FLists%2FBibliotecaDigital%2FRIDE%2FVS%2FPP%2FENT%2Fmanual-prevencion-cancer-piel-entorno-educativo.pdf&clen=1530448
7. Fomentar y apoyar la existencia de zonas con sombra en colegios, patios de recreo y parques, y en lugares públicos como las paradas de buses o las piscinas.
8. Se recomienda especialmente que **los niños menores de un año nunca deben exponerse directamente al sol.**
9. A las autoridades locales se les recomienda incrementar la siembra de árboles en las ciudades y municipios, para aumentar la posibilidad de generar sombra a las personas expuestas al Sol. También se recomienda que los estudiantes (de jardines, escuelas, colegios y universidades) no realicen actividades físicas y culturales al aire libre, ojalá estas se hagan en sitios cubiertos como coliseos, polideportivos, entre otros. Si es inevitable realizar actividades al aire libre, se debe prohibir que estas se realicen entre las 9 de la mañana y las 4 de la tarde y que los estudiantes pongan en práctica las recomendaciones mencionadas.

Se debe hacer especial énfasis al dirigir recomendaciones para niños y jóvenes, ya que la exposición frecuente a la radiación UV y las quemaduras solares sufridas durante la infancia y la adolescencia constituyen un importante factor de riesgo de cáncer de piel, especialmente de melanoma maligno, que puede ser mortal.

A continuación, se exponen recomendaciones adicionales para corregir falsas creencias habituales sobre la radiación UV y sus efectos sobre la salud humana:

FALSO	VERDADERO
El bronceado es saludable.	El bronceado es una forma de defensa del organismo contra daños adicionales por la radiación UV.
El bronceado te protege del sol.	Un bronceado intenso en personas de piel clara sólo ofrece una protección escasa, equivalente a un FPS de alrededor de 4.
En días nublados no te quemas.	Hasta el 80% de la radiación UV solar puede atravesar una nubosidad poco densa. La neblina de la atmósfera puede incluso aumentar la exposición a la radiación UV.
Estando en el agua no te quemas.	El agua proporciona una protección mínima contra la radiación UV y los reflejos del agua pueden aumentar la exposición.
Durante el invierno, la radiación UV no es peligrosa.	La radiación UV es generalmente menor durante los meses de invierno, pero la reflexión en la nieve puede duplicar la exposición total, especialmente a altitudes elevadas. Sea particularmente precavido a comienzos de la primavera, cuando las temperaturas son bajas pero los rayos del sol son más fuertes de lo que se podría esperar.
Las cremas protectoras permiten tomar el sol mucho más tiempo.	Las cremas de protección solar no deben utilizarse para aumentar el tiempo de exposición al sol, sino para aumentar la protección cuando la exposición es inevitable. La protección que proporcionan depende en gran medida de si se aplican correctamente.
Si realizas descansos periódicos al tomar el sol no te quemas.	La exposición a la radiación UV se acumula a lo largo del día.
Si uno no siente el calor de los rayos del sol no se quemará.	Las quemaduras solares se deben a la exposición a rayos UV imperceptibles. El efecto térmico se debe a la radiación infrarroja del sol y no a la radiación UV.

## Referencias

Índice Solar UV – Solar Mundial Guía Práctica <https://drive.google.com/drive/folders/1lupz5gcz7fVy-595A3ybNVJ-5zkDA-6T?usp=sharing>

Manual para la prevención del cáncer de piel no melanoma dirigido al entorno educativo, Ministerio de Salud y Protección Social, Hospital Universitario Federico Lleras Acosta, 2015

Documento IDEAM Radicado No.: 20224000019271, Fecha: 25-02-2022, dirigido a Procurador 26 Judicial para la defensa de los derechos de la infancia, la Adolescencia, Familia y las Mujeres. Procuraduría 26 Judicial Para La Defensa De Los Derechos De La Infancia, La Adolescencia, La Familia Y Las Mujeres Carrera 5 # 7-50 Oficina 201.Palacio de Justicia Santa Rosa de Viterbo – Boyacá