

LUZ SOLAR Y SUS OJOS PASOS DE TODOS LOS DÍAS PARA EXPONERSE AL SOL CON SEGURIDAD



www.cancerdepiel.org

Ya sea que los consideremos ventanas del alma o excelentes telones de fondo para nuestras sombras de ojos, nuestros ojos tienen una importancia obviamente increíble. Para

muchos, representan el máspreciado de todos los sentidos, el que nos ofrece nuestras más inmediatas y perdurables impresiones del mundo.

Sin embargo, sin darnos cuenta, podemos exponer nuestros ojos al peligro todos los días solo con estar al aire libre. Con el transcurso del tiempo, los rayos solares pueden dañar gravemente los ojos o la piel que los rodea y causar pérdida de visión y enfermedades desde cataratas a degeneración macular, así como cánceres de ojo y párpado. No obstante, algunas simples estrategias de protección practicadas a diario pueden ayudarnos a mantener saludables por toda la vida los ojos y la piel sensible que los rodea.

No tome el sol a la ligera

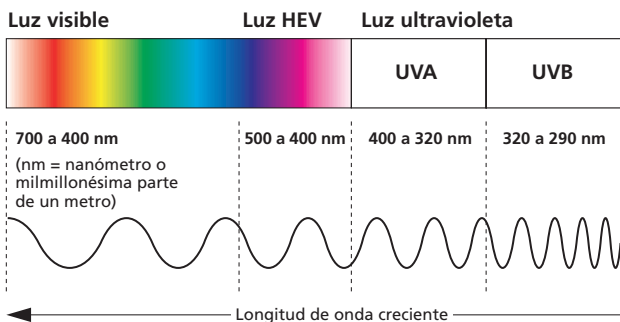
Ciertos tipos de luz del sol pueden causar muchos daños en la zona de los ojos.

Radiación ultravioleta A y B —

Los rayos ultravioleta A (UVA) de largo alcance y ultravioleta B (UVB) de corto alcance son las formas de luz más peligrosas que produce el sol. Con longitudes de 320 a 400 nm (nanómetros o milmillonésima parte de un metro) y 290 a 320 nm respectivamente, estos poderosos rayos tienen una longitud de onda más corta que la luz visible, lo que los hace invisibles a simple vista. Se los considera una de las principales causas de cataratas, cánceres de párpado y ciertos otros tipos de cánceres de piel. También se cree que, la luz azul que forma parte del espectro de la luz visible, participa en la degeneración macular, una de las principales causas de pérdida de la visión en los Estados Unidos en personas de más de 60 años de edad. Además, la radiación UV puede causar arrugas y envejecer prematuramente la piel que rodea los ojos.

Luz azul — Algunas de las más recientes investigaciones sobre ojos han identificado la luz azul como factor en la evolución de cataratas, degeneración macular y otros males graves de los ojos. La luz HEV corresponde al rango próximo a los rayos UV, desde casi 400 a más de 500 nm en el espectro de la luz visible.

Con el tiempo, la luz azul, que se encuentra aproximadamente entre 440 y 490 nm dentro del espectro HEV, puede dañar la retina y esto, causar la degeneración macular. La retina es la membrana ocular donde se forman las imágenes que se transmiten al cerebro; la mácula, la región de visión más aguda situada cerca del centro de la retina, es la zona con más posibilidades de dañarse.



¿Está usted en peligro?

Cuanta más blanca sea su piel, más edad tenga y más claros sean sus ojos, tanto mayor será su riesgo a largo plazo de sufrir lesiones en los ojos causadas por radiación solar, especialmente si se expone a la luz solar en forma prolongada tanto en su trabajo como en actividades recreativas. Los ojos claros presentan un mayor riesgo de sufrir cáncer de piel y algunas enfermedades de los ojos porque contienen menos cantidad de melanina, un pigmento protector.

Según la base de datos SEER del National Cancer Institute, en 2008 se diagnosticaron cánceres de ojos y órbitas oculares a 2.390 hombres y mujeres, de los cuales fallecieron 240. Con sus estructuras delgadas y delicadas, así como por su exposición al sol, superior durante la vida a los de otras partes del cuerpo, los ojos y las zonas que los rodean son especialmente propensos a los cánceres.

La realidad es que todos somos susceptibles a los cánceres de ojo y párpado u otras lesiones causadas por el sol y necesitamos ayuda para protegernos diariamente porque el daño se acumula con el tiempo.

¿Cómo daña la luz solar los ojos?

Aunque los párpados están diseñados para proteger los ojos, su piel es extremadamente delgada y contiene muchos tejidos frágiles que pueden ser dañados por la luz UV. Dentro del ojo, el cristalino y la córnea, ambos transparentes, filtran la radiación UV, pero al hacerlo durante muchos años, se pueden dañar. Esto se cumple especialmente en el caso del cristalino que, con el paso de los años absorbiendo radiación UV, se amarillea y vuelve cataráctico. El cristalino es el mecanismo de enfoque transparente del ojo y se encuentra entre el iris y el humor vítreo (gel transparente y espeso en el compartimiento posterior del ojo que llena el espacio entre el cristalino y la retina, lo que da su forma al ojo). La córnea, que ocupa la zona transparente frente a la capa exterior del ojo, admite la luz y las imágenes hacia la retina. El daño por radiación UV es decisivo para causar:

Cánceres de párpado: Los cánceres de párpado, como por ejemplo el carcinoma de células basales (basal cell carcinoma, BCC) y el carcinoma de células escamosas (squamous cell carcinoma, SCC) así como el melanoma, representan entre el 5 y el 10 por ciento de todos los cánceres de piel. La mayoría ocurre en el párpado inferior, que es el más expuesto al sol. El carcinoma BCC conforma casi el 90 por ciento y el carcinoma SCC el 5 por ciento o más de todos los cánceres de párpado, mientras que los melanomas son responsables de entre el 1 y el 2 por ciento. El carcinoma BCC de párpado afecta a aproximadamente 16,9

hombres y 12,4 mujeres por cada 100.000 personas en los Estados Unidos cada año y, si bien el carcinoma BCC en otras partes del cuerpo raramente se expande, el carcinoma BCC de párpado tiene un riesgo importante de expandirse al ojo en sí y a las zonas que lo rodean, lo que causa grandes daños al ojo y desfiguración del rostro.



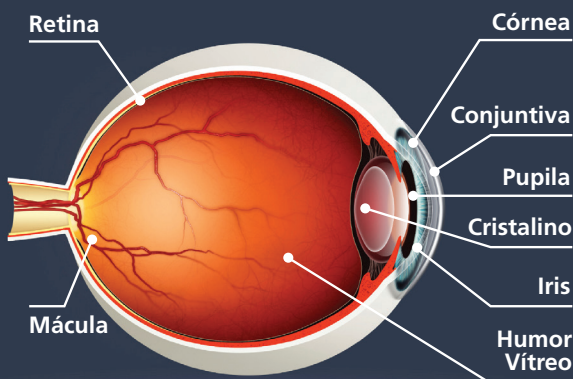
Paciente inmediatamente después de una cirugía por cáncer de párpado

Los carcinomas SCC tienen un ritmo de crecimiento superior y un potencial de expansión mayor. Ambos tipos de cáncer se encuentran principalmente en pacientes con historiales de exposición al sol. El melanoma se puede expandir rápidamente en la zona del ojo y resultar letal si no se trata a tiempo. Los melanomas están ligados a historiales de exposición intensa e intermitente al sol y a quemaduras solares.

Si se diagnostican y tratan a tiempo, los cánceres de párpado usualmente responden bien a la cirugía y al tratamiento subsiguiente y, en gran parte, el ojo y el párpado retienen sus funciones normales. Con la reconstrucción, generalmente permanecen cosméticamente atractivos. Pero si no reciben tratamiento, son extremadamente peligrosos e, incluso, pueden penetrar al cerebro. Preste atención a estas señales tempranas de advertencia:

- bulto o protuberancia que sangra a menudo o no desaparece
- ojo rojo persistente o inflamación de los párpados que no responde a medicación
- nuevas lesiones pigmentadas planas o elevadas con bordes y crecimiento irregular
- pérdida de pestañas con causa desconocida

Si tiene alguna de estas señales de advertencia, consulte a un especialista en cáncer de piel u oftalmólogo, aun cuando no sienta malestar.



Melanoma intraocular: Pese a que es poco frecuente, se trata del cáncer de ojo más habitual en personas adultas. Empieza en el tracto uveal, la capa media del ojo que contiene el iris (la parte del ojo responsable del color) y la pupila, que se encuentra en el centro del iris. Los síntomas pueden incluir una mancha oscura en el iris, visión borrosa o cambio en la forma de la pupila. Sin embargo, algunas veces no hay síntomas.

Cánceres de conjuntiva: En el pasado, estos cánceres eran poco frecuentes pero, en años recientes y según datos del NCI, su incidencia ha aumentado rápidamente. La investigación que cubre el 10 por ciento de la población de los Estados Unidos demostró que la incidencia aumentó especialmente entre hombres blancos; 295 por ciento en un periodo de 27 años.

Los melanomas de la conjuntiva pueden ser más comunes en pacientes con síndrome de lunar atípico. Estos pacientes tienen 100 o más lunares, uno o más lunares de 8 mm (1/3 de pulgada) de diámetro o más grandes y uno o más lunares que son atípicos. Todos los pacientes con melanomas cutáneos o lunares atípicos deben hacerse exámenes oftalmológicos anuales.

Cataratas: Enturbiamiento y amarilleamiento progresivo del cristalino que es el mecanismo de enfoque del ojo. Al menos el 10 por ciento de los casos de cataratas puede atribuirse directamente a exposición a rayos UV. Tan solo en los Estados Unidos se efectúan más de un millón de operaciones cada año para remover las cataratas. Las cataratas son la causa más común de ceguera tratable en el mundo y están directamente asociadas con la radiación UVB.

Degeneración macular: A menudo denominada degeneración macular por edad o senil, es producto del daño causado a la retina con el paso del tiempo. La retina es la membrana ocular donde se forman las imágenes que se transmiten al cerebro; la mácula, la región de visión más aguda cerca del centro de la retina, es la zona con más posibilidades de dañarse. La degeneración macular es una de las principales causas de pérdida de la visión en los Estados Unidos en personas de más de 60 años de edad. Si bien se requiere más investigación, algunos estudios apuntan a la radiación UVA y a la luz HEV como posibles causas de la degeneración macular.

Crecimientos benignos de la conjuntiva: Los problemas en la conjuntiva, la membrana protectora que cubre las partes exterior del ojo e interior del párpado, surgen habitualmente más tarde en la

vida. El terigión o crecimiento benigno carnososo en la conjuntiva que finalmente puede interferir con la visión, podría requerir una intervención quirúrgica para su extracción. Estos desagradables crecimientos frecuentemente ocurren en regiones donde la radiación UV es intensa todo el año.

Queratitis o quemadura de la córnea por luz solar: La exposición excesiva a los rayos UV del sol o equipos para broncearse literalmente puede quemar la córnea, la superficie de refracción transparente del ojo que admite la luz y las imágenes hacia la retina. Por lo tanto, los cristales con protección UV son especialmente indispensables para todos quienes utilizan equipos de bronceado, así como para quienes practican ski o snowboard, ya que la radiación UV es más intensa cuanto mayor sea la altitud y como la nieve refleja los rayos del sol, éstos impactan en sus ojos por segunda vez.

Prácticamente todas estas enfermedades de los ojos relacionadas con la radiación UV pueden ser detectadas por profesionales calificados y especialistas en ojos en un examen de ojos de rutina. Por lo tanto, es importante realizarse todos los años un examen oftalmológico completo, que incluye una oftalmoscopia dilatada.





Mejor protección

Los lentes que absorben y bloquean la radiación UV son una de las más potentes protecciones contra las lesiones de ojos y párpados, de modo que lo más conveniente es utilizar gafas de sol (con graduación o sin ella) todo el año, siempre que se exponga al sol. La radiación UVA puede dañar los ojos y la piel que los rodea todo el año e incluso en días nublados, pueden penetrar cantidades perjudiciales de rayos UV por las nubes y la neblina. Recuerde, sin embargo, que la moda y los precios altos no garantizan seguridad.

Para una correcta protección, las gafas de sol deben tener lo siguiente:

- Empaque o señales en el producto que indiquen la capacidad para absorber y bloquear entre 99 y 100 por ciento de la radiación UVA y UVB. Lo ideal sería que también protejan contra la luz azul.
- El tamaño suficiente para proteger los ojos, los párpados y las zonas que los rodean. Cuanta más piel cubran, tanto mejor será. Los modelos envolventes que se ciñen cómodamente y tienen protectores laterales con protección UV son ideales.
- Durabilidad y resistencia a impactos.
- Lentes polarizados que eliminan el reflejo, especialmente al conducir. También resultan más cómodos para usar en la nieve o el agua, donde la reflexión aumenta el reflejo. El reflejo permanente puede causar fatiga, dolor de cabeza e, incluso, jaquecas.

También vea si los lentes cumplen las normas ANSI e ISO con respecto al reconocimiento de las señales de tránsito. Esto significa que permiten reconocer colores correctamente, especialmente cuando se trata de discriminar las señales de tránsito rojas de las verdes.

Se dispone de lentes para gafas de sol de muchos tonos; prefiera los colores que le permitan ver mejor.

Pero, lo que es más importante, cuando compre anteojos de sol, consulte los marbetes, las etiquetas o el empaque para asegurarse de que los lentes tengan la protección UV correcta. Para una garantía adicional de seguridad, busque el sello de recomendación de The Skin Cancer Foundation (La Fundación de Cáncer de Piel).

Hoy en día, la absorción de rayos UV puede incorporarse a la mayoría de los materiales ópticos sin impedir la visión y con muy poco costo extra. Lo ideal es que todos los anteojos, incluidas las gafas recetadas, las lentes de contacto e, incluso, los implantes de lentes intraoculares, filtren y bloqueen la radiación UVA y UVB.

Otras protecciones



Si bien las gafas de sol son esenciales para protegerse del sol durante todo el año, también existen otras medidas de seguridad importantes para protegerse de lesiones a los ojos, cánceres de piel y envejecimiento prematuro de la piel.



Los sombreros son una estrategia especialmente importante. Si utiliza un sombrero con ala todo a su alrededor de al menos 7.5 cm (3 pulgadas), puede bloquear de sus ojos y párpados tanto como la mitad de toda la radiación UVB recibida. Los sombreros o las viseras coloreadas también ayudan a bloquear los ojos de la radiación UV que ingresa desde arriba.



Como las gafas de sol y los sombreros no pueden cubrir todo el rostro, también es importante usar protector solar.



Finalmente, cuando esté al aire libre, siempre trate de quedarse a la sombra, especialmente entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, cuando la luz solar es más intensa.

Recuerde, practique todas estas estrategias durante todo el año. Además, no las olvide cuando esté de vacaciones, tanto en verano como en invierno. Recuerde que tanto el agua como la nieve reflejan más del 80 por ciento de los rayos solares, de modo que sus ojos y piel los reciben por segunda vez. Asimismo, recuerde que la intensidad de la radiación UV aumenta con la altitud, así que no deje de protegerse si practica actividades como ski y caminatas.

Tratamiento

Si detecta síntomas de problemas en los ojos o párpados, no deje de consultar a un médico. Los oftalmólogos son quienes tienen más conocimiento sobre las enfermedades de la vista y los dermatólogos son especialistas en la piel.

En primer lugar, el médico tal vez prefiera observar la evolución de un problema en los ojos para determinar si los síntomas empeoran o disminuyen. Podrían resolverse muchos problemas menores con estrategias simples como gotas oftalmológicas. Para afecciones más graves, se dispone de muchas formas de tratamiento. Por ejemplo, la cirugía es la opción preferida para las cataratas así como para los cánceres de ojo y párpado. Pueden utilizarse diferentes formas de radiación para los cánceres, especialmente si se considera que el paciente está muy enfermo o débil para una intervención quirúrgica. Otras formas de tratamiento pueden consistir en láser, crioterapia o quimioterapia tópica.

El pronóstico es positivo para pacientes con tumores pequeños sin metástasis. Por lo tanto, recuerde que para los cánceres, así como para todas las otras enfermedades de la vista, cuanto antes detecte y trate el problema, tantas más posibilidades existirán para curarse completamente.





Coppertone®

LENSES BY VISION EASE

Tus ojos se queman así como su piel

Adquiere lo último en protección
de ojos con lentes polarizados

2x

La Protección de Luz Azul
que la competencia

100%

Protección de rayos UV
para sus ojos y la piel
alrededor de los ojos

97%

Reducción de reflejos
molestos

www.coppertonelenses.com



Recomendado como un
filtro efectivo de rayos
UV para los ojos y el
área alrededor.



Coppertone® es una marca registrada de Bayer. VISION EASE® es una marca registrada de Vision Ease, LP.
© VISION EASE. Todos los derechos reservados. CPSKBROSP116

Contenido suplido por:



www.skincancer.org

Revisor médico:

Réne S. Rodríguez-Sains, MD

The Skin Cancer Foundation

149 Madison Ave., Suite 901, New York, NY 10016