

# Cómo ser SunSmart en Victoria



BEING SUNSMART IN VICTORIA

La radiación ultravioleta (UV) es la causa del cáncer de la piel y al mismo tiempo la mejor fuente natural de vitamina D. El *Cancer Council Victoria* recomienda cinco medidas para protegerse del daño causado por el sol cuando el índice UV es 3 o más alto:

1. Ponerse ropa que proteja contra el sol, cuanto más se cubra mejor.

2. Usar un bloqueador solar FPS de 30 o más –asegurándose de que sea de espectro amplio y resistente al agua. Aplicárselo 20 minutos antes de salir al aire libre y nuevamente cada dos horas. Nunca se debe usar el bloqueador para prolongar el tiempo de exposición al sol.

3. Colocarse un sombrero que le proteja la cara, la cabeza, el cuello y las orejas.

4. Buscar la sombra.

5. Usar anteojos para el sol –asegurándose de que cumplen con las Normativas Australianas.

Se debe tener especial cuidado entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde (cuando los índices UV alcanzan el 6 punto más alto). De mayo a agosto el índice UV generalmente es menos de 3 y no es necesario protegerse del sol a menos que pase largos periodos de tiempo al aire libre, en una región alpina o cerca de superficies altamente reflectantes como la nieve.

## ¿Por qué es importante la radiación ultravioleta (UV)?

Los cánceres de la piel se forman cuando la radiación UV penetra la piel y daña las células de piel.

En Australia, uno puede quemarse en tan sólo 15 minutos en un día soleado de enero.<sup>7</sup> Todos los tipos de quemaduras solares, ya sean graves o leves, pueden causar daño permanente e irreversible de piel y pueden sentar la base para el desarrollo de cáncer de la piel más adelante. Cualquier quemadura posterior solamente aumenta el riesgo de cáncer de la piel.<sup>2</sup>

## El Cáncer de la piel en Australia

- Más de 1850 australianos, entre ellos 357 en Victoria, mueren anualmente de cáncer de la piel, más del promedio nacional de fatalidades viales y del de Victoria (respectivamente).<sup>8</sup>
- El tratamiento de cáncer de la piel en Australia cuesta alrededor de \$300 millones de dólares al año. Es el más costoso de todos los cánceres.<sup>9</sup>
- Por lo menos dos de cada tres australianos serán diagnosticados con cáncer de la piel antes de los 70 años de edad.<sup>10</sup>
- En el 2002, los cánceres de la piel representaron más del 80% de todos los cánceres diagnosticados en Australia.<sup>11</sup>
- Las tasas de incidencia de melanoma en Australia y Nueva Zelanda son entre dos y cinco veces más altas que las del Canadá, los Estados Unidos y el Reino Unido.<sup>12</sup>
- Los adolescentes australianos claramente tienen la incidencia más alta de melanoma en el mundo, comparados con adolescentes en otros países.<sup>13</sup>
- Los melanomas pueden desarrollarse cuando uno es joven y el riesgo aumenta con la edad. El melanoma es el cáncer más diagnosticado cada año entre las personas de 15 a 44 años de edad.<sup>14</sup>
- En Victoria, las tasas más altas de melanoma ocurren en el tronco del cuerpo en los hombres y en las piernas en las mujeres.<sup>15</sup>

## Vitamina D

La vitamina D es una hormona que controla los niveles de calcio en la sangre. Es necesaria para el desarrollo y mantenimiento de huesos, músculos y dientes saludables, y también es importante para la salud en general.<sup>3, 4</sup> La mayoría de la vitamina D se produce en la piel al exponerse a la radiación UV solar. Se encuentran también cantidades muy pequeñas de vitamina D naturalmente en el pescado y los huevos, mientras que la margarina y ciertos tipos de leche tienen vitamina D añadida. Sin embargo es difícil obtener suficiente vitamina D de la alimentación solamente.

## ¿Cómo se sabe cuándo hay que ser SunSmart?

En Victoria de **septiembre a abril**, cuando el índice UV es 3 y más alto, la mayoría de las personas necesitan protección solar. Se debe tener un cuidado particular entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde cuando los índices UV llegan al punto más alto.<sup>5</sup>

Durante estos meses, la mayoría de los habitantes de Victoria pueden mantener un nivel adecuado de vitamina D exponiendo la cara, brazos y manos por unos minutos casi todos de los días, pero esto debe hacerse antes y después

# Cómo ser SunSmart en Victoria

de las horas pico de UV. Las personas de piel natural muy oscura tal vez necesiten una exposición de tres a seis veces mayor.<sup>6</sup>

De **mayo a agosto**, los niveles del índice UV son generalmente bajos (menos de 3).<sup>7</sup> La protección solar no es necesaria a menos que usted se encuentre en regiones alpinas, cerca de superficies altamente reflectivas como la nieve o al aire libre por largos periodos de tiempo. Para mantener los niveles de vitamina D, la mayoría de las personas en Victoria necesitan de dos a tres horas de sol en la cara, brazos y manos (o en un área equivalente de piel), distribuidas en una semana. Las personas de piel natural bien oscura tal vez necesiten de tres a seis veces más esa exposición al sol y pueda que requieran un suplemento.<sup>6</sup>

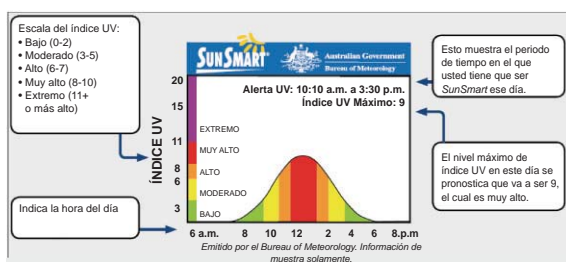
## Para entender los niveles UV y los riesgos

Uno puede ver la luz solar y sentir el calor (radiación infraroja), pero no puede ver ni sentir la radiación ultravioleta (UV). Esta radiación puede ser dañina tanto en días frescos y nublados como en días calurosos y soleados.

La radiación UV proviene directamente del sol. También puede encontrarse en forma dispersa en el aire y reflejada por superficies como edificios, concreto, arena, nieve y agua. La radiación UV también puede pasar a través de nubes delgadas.

La Alerta UV SunSmart la emite el *Bureau of Meteorology (BOM)* cuando se pronostica que la radiación ultravioleta va a llegar al nivel 3 o más alto. La alerta indica las horas del día en las que se necesita protección solar. Se anuncia en los periódicos del día, en algunos pronósticos del tiempo en radio y televisión y en [sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au). El sitio Web del *BOM* ofrece también la Alerta UV SunSmart para más de 300 lugares en toda Australia. Consulte [bom.gov.au/weather/uv](http://bom.gov.au/weather/uv)

Los niveles UV actuales están disponibles en [arpansa.gov.au/uvindex/realtime](http://arpansa.gov.au/uvindex/realtime)



## Muestra de Alerta UV SunSmart

## Mayor información y recursos

Consulte [sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au) o llame a *Cancer Council Helpline* al 13 11 20.

Se puede comprar ropa y accesorios que protegen de la radiación ultravioleta (UV) en la tienda de *Cancer Council Victoria* en Carlton o en línea en [cancervic.org.au](http://cancervic.org.au); haga click en 'Our shop'.

## Esta información puede ser fotocopiada para distribución

### Referencias

- 1 Calvo MS, Whiting SJ, Barton CN. Vitamin D fortification in the United States and Canada: current status and data needs. *American Journal of Clinical Nutrition* 2004; 80(suppl) 1710S-1716S
- 2 Armstrong BK. How sun exposure causes skin cancer: an epidemiological perspective. In: Hill D, Elwood JM, English DR, eds. *Prevention of Skin Cancer*. Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers, 2004, pp. 89-116
- 3 Papadimitropoulos E, Wells G, Shea B, Gillespie W, Weaver B, Zytaruk N, Cranney A, Adachi J, Tugwell P, Josse R, Greenwood C, Guyatt G. VIII: Meta-analysis of the efficacy of Vitamin D treatment in preventing osteoporosis in postmenopausal women. *Endocrine Reviews* 2002; 23(4): 560-9.
- 4 Trivedi DP, Doll R, Khaw KT. Effect of four monthly oral vitamin D3 (cholecalciferol) supplementation on fractures and mortality in men and women living in the community: randomised double blind controlled trial. *British Medical Journal* 2003; 326(7387): 469-75.
- 5 World Health Organization. *Global Solar UV Index: A Practical Guide: A Joint Recommendation of the World Health Organization, World Meteorological Organization, United Nations Environment Programme, and the International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection*. Geneva: WHO, 2002.
- 6 Clemens TL, Adams JS, Henderson SL, Holick MF. Increased skin pigment reduces the capacity of skin to synthesise vitamin D3. *Lancet* 1982; 1(8263): 74-76
- 7 Samanek AJ et al. Estimates of beneficial and harmful sun exposure times during the year for major Australian population centres. *Medical Journal of Australia* 2006; 184(7): 338-41.
- 8 Australian Bureau of Statistics (ABS). *Causes of death 2008*. 3303.0. Commonwealth of Australia: Canberra, Australia 2010.
- 9 Australian Institute of Health and Welfare. *Health System Expenditures on Cancer and Other Neoplasms in Australia, 2000-01*. Canberra: AIHW, 2005.
- 10 Staples M, Elwood M, Burton R, Williams J, Marks R, Giles G. Non-melanoma skin cancer in Australia: the 2002 national survey and trends since 1985. *Medical Journal of Australia* 2006; 184(1): 6-10.
- 11 Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) & Australasian Association of Cancer Registries (AACR). *Cancer in Australia: an overview, 2006*. Canberra: AIHW, 2007.
- 12 Ferlay J, Bray F, Pisani P, Parkin D. *GLOBOCAN 2002. Cancer incidence, mortality and prevalence worldwide*. IARC CancerBase No. 5, version 2.0. Lyon: IARC Press, 2004.
- 13 Stiller CA. International patterns of cancer incidence in adolescents. *Cancer Treatment Reviews* 2007; 33(7): 631-45.
- 14 Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) & Australasian Association of Cancer Registries (AACR). *Cancer age specific data cube*. AIHW, 2007. Retrieved from [www.aihw.gov.au](http://www.aihw.gov.au) on January 7, 2008. Latest update: February 2010
- 15 Thursfield V, Giles G. *Canstat No. 44: Skin cancer*. Melbourne, Australia: The Cancer Council Victoria, November 2007.

## Actualización más reciente: November 2010 \ Noviembre 2010

Please note: this information is also available in English, Arabic, Bosnian, Chinese, Croatian, Filipino, Greek, Italian, Khmer, Macedonian, Polish, Russian, Serbian, Turkish and Vietnamese. Visit [sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au) or call 13 11 20.

