

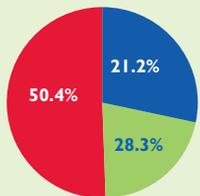
Solo una minoría de estadounidenses se protegen del sol habitualmente

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en Estados Unidos; se presenta aproximadamente en un millón de estadounidenses cada año. Los tipos de cáncer de piel que no son melanoma (el cáncer de células basales y el cáncer de células escamosas) son mucho más comunes que el melanoma, el tipo más grave de cáncer de piel. La exposición a los rayos ultravioleta (UV), tanto A como B, parece ser el factor de riesgo ambiental más importante para que se presente cáncer cutáneo. La forma más eficaz de disminuir el riesgo de padecer cáncer de piel consiste en tomar medidas para protegerse del sol, como usar protector solar y ropa protectora, así como buscar la sombra y evitar las fuentes artificiales de rayos UV (cámaras de bronceado y lámparas solares).

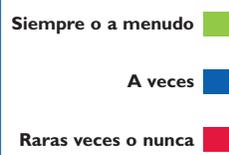
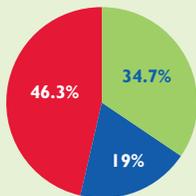
A los participantes de la Encuesta Nacional de las Tendencias en Información sobre la Salud (HINTS) de 2005 se les hizo una serie de preguntas sobre la frecuencia con la que ponen en práctica medidas para protegerse del sol. Sólo una minoría de estadounidenses indicaron que se protegen "siempre o a menudo" cuando están afuera durante una hora o más en un día cálido y soleado. Aunque 43.4% de los participantes indicaron que buscan sombra "siempre o a menudo", la mitad dijeron que "rara vez o nunca" usaron protector solar. Otras formas de protección se usaron también más frecuentemente que el protector solar: 45.4% usó pantalones largos "siempre o a menudo" y 34.7% usó un sombrero "siempre o a menudo". Sólo 16.1% usó una camisa de manga larga "siempre o a menudo". Los datos de la Encuesta Nacional sobre la Salud (NHIS) confirman una frecuencia relativamente baja de conductas para protegerse del sol, con cálculos en cuanto al uso de protector solar, ropa protectora o búsqueda de sombra alrededor de 30% desde comienzos de los años noventa. En HINTS 2005, 91.7% de los adultos estadounidenses indicaron que no habían usado dispositivos de bronceado durante los 12 meses anteriores.

Medidas para protegerse del sol en la población estadounidense

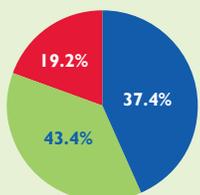
Protector solar



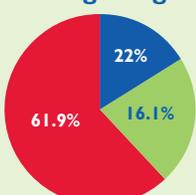
Sombrero



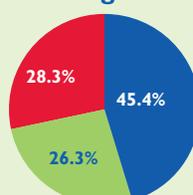
Sombra



Camisa de manga larga



Pantalones largos



Datos generales:

- El riesgo de una persona de padecer cáncer de piel está relacionado con la exposición durante toda la vida a los rayos UV del sol y de fuentes artificiales (cámaras o camas de bronceado y lámparas de sol).
- El riesgo de padecer cáncer de piel es más alto entre la población de tez clara, pero el cáncer de piel puede presentarse en cualquier persona, sin importar la pigmentación de la piel.
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan las siguientes medidas para protegerse del sol:
 - **Buscar sombra**, especialmente a las horas del mediodía (10:00 a. m. - 4:00 p. m.), cuando los rayos UV son más fuertes y pueden causar el mayor daño.
 - **Cubrirse** con ropa protectora, como camisas de manga larga y pantalones largos de telas de tejido tupido.
 - **Usar un sombrero** de ala ancha para dar sombra a la cara, la cabeza, las orejas y el cuello.
 - **Usar gafas de sol** que cubran bien y estén diseñadas para bloquear cerca del 100% de los rayos UV A y UV B.
 - **Usar protector solar** que proteja de los rayos UV A y UV B y tenga un factor de protección solar (SPF) de al menos 15. Aplicarlo abundantemente y a menudo durante la exposición al sol.

¿Qué puede aportar esto a su trabajo?

- Entre los estadounidenses, hay la necesidad de mejorar la conducta para protegerse del sol, especialmente en lo que se refiere al uso de protector solar y ropa protectora.
- Según HINTS, las medidas para protegerse del sol varían según las características sociodemográficas, en las que se incluye la edad, raza o grupo étnico y sexo.
 - Dado que las mujeres tienden a usar protector solar con más frecuencia que los hombres, se necesitan más esfuerzos para animar a los hombres a usarlo.
 - Se debe hacer énfasis en los efectos nocivos de los dispositivos de bronceado para las mujeres, debido a que ellas los usan más a menudo que los hombres.
 - Los adultos jóvenes no buscan sombra con frecuencia y se debe enfatizar la importancia de hacerlo con esta población.
 - Aunque los hombres indican usar sombrero más a menudo que las mujeres, es posible que no sea del tipo de ala ancha que ofrece protección adecuada del sol. El uso de sombreros de ala ancha debe fomentarse tanto entre mujeres como entre hombres para proteger la cara y el cuello de los rayos UV.

Medidas para protegerse del sol: diferencias por edad, raza y sexo

Edad

El uso de protector solar fue más frecuente entre los participantes de 35 a 49 años de edad (31.1%). La frecuencia de otras conductas de seguridad bajo el sol aumentó con la edad. Los participantes de 18 a 34 años de edad (37,8%) buscan menos la sombra y los de 75 años en adelante la buscan más. También se observó una mayor tendencia a usar sombrero, camisas de manga larga y pantalones largos entre las personas de más edad.

Raza y grupo étnico

Comparados con los otros grupos raciales o étnicos, los blancos no hispanos indicaron un uso más frecuente de filtro solar (33.0%). Los negros no hispanos tienden a buscar más la sombra (54.2%), mientras que los hispanos usan más camisas de manga larga y pantalones largos (24.8% y 64.2%, respectivamente). El uso de equipos de bronceado bajo

techo y de productos de bronceado sin sol fue más frecuente entre los participantes blancos no hispanos.

Sexo

Más mujeres que hombres indicaron un uso de protector solar "siempre o a menudo" (37.4% y 18.7%, respectivamente) y búsqueda de sombra "siempre o a menudo" (47.9% y 38.6%, respectivamente). Comparados con las mujeres, los hombres usan más a menudo sombrero (24.2% y 45.9%, respectivamente) y pantalones largos (38.9% y 52.4%, respectivamente). El bronceado bajo techo durante los últimos 12 meses fue más alto entre mujeres (11.2%) que entre hombres (5.1%). El uso de productos de bronceado sin sol fue también más frecuente entre mujeres (17.1%) que entre hombres (4.7%).

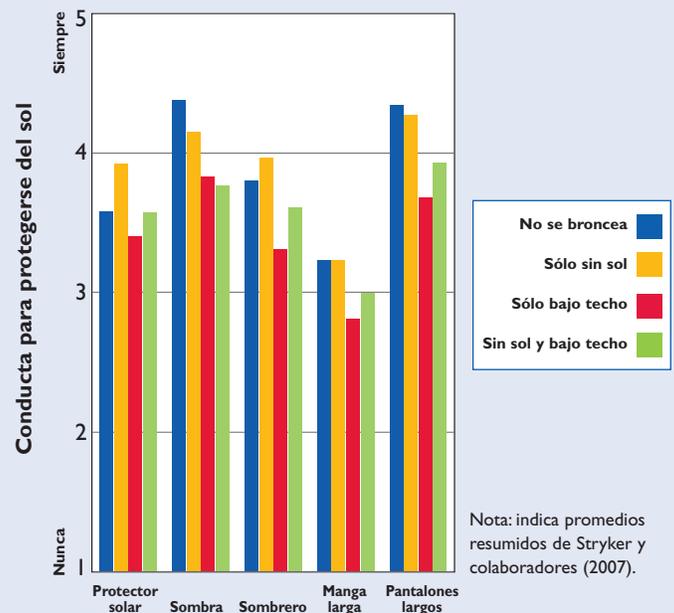
Investigación relevante

Asuntos emergentes en cuanto a medidas para protegerse del sol

Los productos de bronceado sin sol, también llamados autobronceadores, pueden dar una apariencia bronceada a la piel sin exponerla a los peligrosos rayos UV. Los productos de bronceado sin sol se consideran por lo general una alternativa segura. La Academia Estadounidense de Dermatología (AAD) recomienda el uso de productos de bronceado sin sol como sustituto de los peligrosos bronceadores con rayos UV. En un análisis de los datos de HINTS 2005, publicado en 2007, los investigadores describieron el uso de productos de bronceado sin sol y otras medidas relacionadas para protegerse del sol tomadas por adultos estadounidenses. El uso frecuente de productos de bronceado sin sol fue raro; sólo el 11% de los participantes indicaron haberlos usado el año anterior. Los investigadores compararon las medidas tomadas para protegerse del sol entre cuatro grupos de participantes: los que se broncean sin sol exclusivamente; los que se broncean exclusivamente bajo techo; los que se broncean tanto bajo techo como sin sol; y los que no se broncean. Algunas medidas para protegerse del sol tomadas durante actividades al aire libre difirieron significativamente de un grupo a otro. Las personas que se broncean exclusivamente sin sol eran significativamente más propensas a usar protector solar y significativamente menos propensas a buscar sombra que las que no se broncean. Sin embargo, no hubo diferencias significativas entre los grupos con respecto al uso de ropa protectora (sombrero, camisas de manga larga o pantalones largos).

Los que se broncean exclusivamente sin sol eran significativamente más propensos a tomar las cinco medidas para protegerse del sol que los que se broncean exclusivamente bajo techo. Los que se broncean exclusivamente bajo techo eran significativamente menos propensos a adoptar todas las medidas para protegerse del sol, excepto el uso de protector solar. Estos hallazgos se suman a nuestra comprensión de las medidas tomadas para protegerse del sol entre distintas poblaciones y revelan diferencias interesantes en dichas prácticas entre los subgrupos.

Conductas para protegerse del sol según formas de bronceado



Promedio ponderado de conducta para protegerse del sol

Nota: indica promedios resumidos de Stryker y colaboradores (2007).

Acerca de HINTS <http://hints.cancer.gov>

El Instituto Nacional del Cáncer (NCI) llevó a cabo la primera Encuesta Nacional de las Tendencias en Información sobre la Salud (HINTS) en 2002 y 2003, en la que encuestó a 6 369 estadounidenses, y la segunda en 2005, en la que encuestó a 5 586 estadounidenses. Los datos de este informe son de 2005. La conducta para protegerse del sol se evaluará de nuevo en HINTS 2007. HINTS se creó para observar los cambios en el campo de la comunicación sobre la salud, que evoluciona rápidamente. Los datos de la encuesta pueden usarse para entender cómo los adultos de 18 años de edad en adelante utilizan los diferentes medios de comunicación para obtener información sobre la salud para ellos mismos y sus seres queridos, así como para crear estrategias más eficaces de comunicación sobre la salud con las distintas poblaciones.

Los Breves de HINTS ofrecen un resumen de los hallazgos de la investigación basados en los datos. Introducen cálculos demográficos con respecto a preguntas específicas de la encuesta y resumen los hallazgos importantes de la investigación médica, los cuales se derivan de analizar cómo la edad, la raza y el sexo influyen en los resultados específicos. Los Breves tienen como objetivo destacar los hallazgos más importantes derivados de los análisis que se publican con más detalle por otros medios y no pretenden ser exhaustivos.

Para obtener más información sobre el cáncer

- Llame al Servicio de Información sobre el Cáncer del NCI al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
- Visite <http://cancer.gov/espanol> (en inglés, <http://cancer.gov>)
- Solicite las publicaciones del NCI en <https://cissecure.nci.nih.gov/ncipubs/>

Bibliografía usada en este Breve de HINTS

- American Cancer Society. Cancer Facts and Figures 2007. Atlanta, Ga: American Cancer Society; 2007.
- National Institutes of Health. PDQ Skin Cancer Prevention. Disponible en www.cancer.gov/cancertopics/pdq/prevention/skin/patient/page2
- Stryker JE, Yaroch AL, Moser RP, Atienza A, Glanz K. Prevalence of sunless tanning product use and related behaviors among adults in the United States: Results from a national survey. *J Am Acad Dermatol* 2007; 56:387-90.

