

¿Buscar el glamur o prohibir el bronceado? ¿Es seguro usar camas solares?



La cuestión no es nueva. Ya en 2006, el Comité Científico de los Productos de Consumo emitió un dictamen sobre los efectos biológicos de la radiación ultravioleta (UV) de las camas solares. En él se señalaba que el uso de aparatos de bronceado por UV puede aumentar el riesgo de melanoma mali-

gno cutáneo y, a veces, ocular. Se recomendaba que los menores de 18 años no usen las camas solares.

Unos años más tarde, en 2009, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC) clasificó el uso de aparatos de bronceado por UV como cancerígeno para las personas.

De resultas de esta nueva situación, la Comisión Europea pidió al Comité Científico de Riesgos Sanitarios, Ambientales y Emergentes que actualizase su anterior dictamen al respecto.

→ ¿HAN RESISTIDO LAS CAMAS SOLARES LOS EMBATES DEL TIEMPO?

El conocimiento de la relación entre el cáncer cutáneo y la radiación ha avanzado desde entonces. Como disponemos de camas solares desde los años setenta, puede parecer que tengan un buen historial. No obstante, las consecuencias del uso de camas solares pueden aparecer años más tarde, y la población puede notar los efectos del uso de camas solares años después de haberlas usado.

→ ¿QUÉ PARECEN INDICAR LOS NUEVOS DATOS?

Disponemos actualmente de suficientes datos a largo plazo para saber que el uso de camas solares es responsable de una parte apreciable de los melanomas malignos y de muchos de los cánceres cutáneos distintos del melanoma que se producen antes de los 30 años.

En la UE, aproximadamente 3500 de 63.942 nuevos casos de melanoma diagnosticados están relacionados con el uso de camas solares. Las mujeres representan un 68% de esos casos.

→ ¿SE ATRIBUYEN MUCHOS CASOS DE CÁNCER CUTÁNEO AL USO DE CAMAS SOLARES?

En la UE, aproximadamente 500 mujeres y 300 hombres al año mueren de melanoma por el uso de camas solares. En el conjunto de la población, el aumento del riesgo de melanoma maligno por el uso de camas solares es significativo. Es superior al 15 %, y el mayor riesgo se concentra en las personas que comenzaron a usar camas solares antes de los 35 años (+ 75 %). El riesgo incrementa en proporción directa al número y la frecuencia de las sesiones.

→ ¿ESTAMOS TODOS EN PELIGRO, O SOLO LAS PERSONAS SENSIBLES Y DE PIEL MUY CLARA?

Si bien el uso de camas solares se desaconseja para todos, quienes más deben evitar los aparatos de bronceado por UV son las personas de piel clara o pecosas y las que tienen lunares atípicos o múltiples, o antecedentes familiares de melanoma maligno.

→ ¿EL USO DE CAMAS SOLARES NO AYUDA AL ORGANISMO A PRODUCIR VITAMINA D?

Sí, pero ni siquiera en invierno se necesita recurrir a las camas solares para aumentar los niveles de vitamina D. Con la exposición al aire libre de cara y manos durante unos 15 minutos al día, incluso en tiempo nublado, y una dieta equilibrada, se alcanzan suficientes niveles de vitamina D. En caso necesario, pueden tomarse complementos alimenticios.

→ ¿NO ES MÁS SEGURO BRONCEARSE EN CAMAS SOLARES QUE ARRIESGARSE A UNA QUEMADURA SOLAR?

Hay que evitar el eritema solar, que aumenta el riesgo de cáncer cutáneo. Los datos científicos no respaldan que broncearse sea seguro. Al usar camas solares hay la misma posibilidad de exposición excesiva a la radiación UV que al tomar el sol.

Ambas fuentes pueden producir cáncer cutáneo y ambas aceleran el fotoenvejecimiento. Salir al aire libre es beneficioso pero, aun así, se recomienda evitar el sol en las horas de máxima actividad solar. Si es inevitable ex-

ponerse, hay que llevar ropa adecuada y gafas de sol y ponerse un protector solar.

Incluso un uso ocasional aumenta el riesgo de cáncer cutáneo, sobre todo antes de los 30 años.

→ ¿CUÁL ES LA CONCLUSIÓN DEL DICTAMEN?

La radiación ultravioleta (UV), incluyendo la emitida por las camas solares, se considera cancerígena puesto que puede provocar y promover el desarrollo del cáncer.

El Comité científico SCHEER concluye que:

- Hay pruebas concluyentes de que la exposición a la radiación UV de las camas solares causa varios tipos de cáncer de piel (melanoma maligno cutáneo, carcinoma epidermoide y carcinoma basocelular) y puede causar melanoma maligno ocular.

- No existe ningún límite seguro de radiación UV de las camas solares.

Los consumidores deben ser plenamente conscientes de los riesgos que conlleva recurrir a las camas solares para usos cosméticos y, si deciden usarlas a pesar de comprender los riesgos, deben tomar precauciones. Los que quieran seriamente proteger su salud, harán mejor en no usarlas nunca; sobre todo si son menores de 30 años o tienen antecedentes familiares de melanoma maligno, piel clara o pecas.

Esta ficha informativa se basa en el dictamen del Comité Científico independiente de Riesgos Sanitarios, Ambientales y Emergentes (SCHEER) titulado 'Biological effects of ultraviolet radiation relevant to health with particular reference to sunbeds for cosmetic purposes'.

Noviembre de 2016

El dictamen puede consultarse en:
http://ec.europa.eu/health/scientific_committees/scheer/opinions/index_en.htm