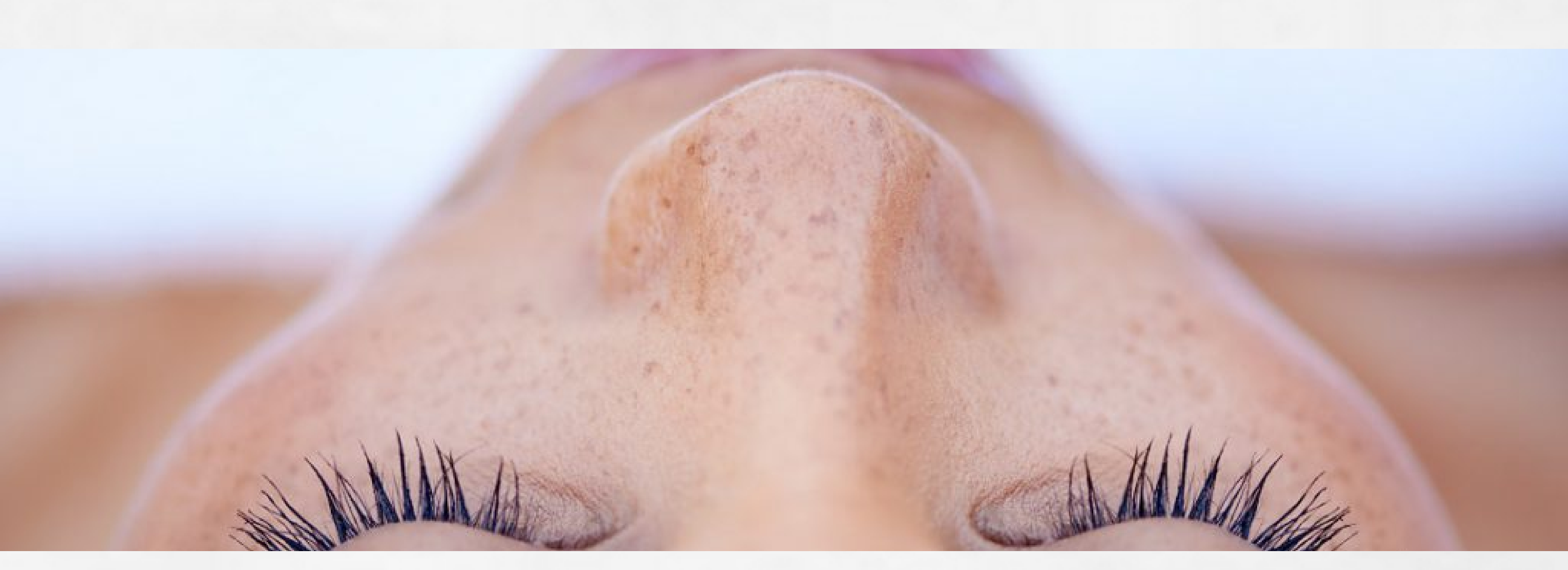
Cómo Detener El Daño Solar

Traducido y adaptado por MSL para AMORCC



Nos acercamos a la época del año en que muchos de nosotros pasaremos mucho más tiempo al sol, por lo que pronto nuestras radios y televisores resonarán con advertencias sobre el cáncer de piel.

Las advertencias son algo exageradas. Es cierto que el cáncer de piel es la forma más común de cáncer en algunos países como los Estados Unidos, pero esto se debe principalmente a los carcinomas de células basales, un tipo de cáncer casi inofensivo que afecta a cientos de miles de personas.

Mayo es el "Mes de Concientización sobre el Cáncer de Piel" y, si aún no lo has hecho, es una buena idea revisar tu piel para detectar signos y síntomas de cáncer de piel. Echemos un vistazo a cómo identificar el cáncer de piel, así como a algunas formas comprobadas de minimizar el daño solar futuro y seguir disfrutando del sol de verano. . .

Primero, cómo detectar los tres tipos principales de cáncer de piel...

Los carcinomas de células basales (CCB) se desarrollan con mayor frecuencia en áreas de la piel expuestas típicamente al sol, especialmente la cara, las orejas, el cuello, el cuero cabelludo, los hombros y la espalda. Estos se ven como una llaga abierta o un parche rojizo de piel que no cicatriza. También pueden aparecer como un bulto brillante, un crecimiento rosado o un área con forma de cicatriz. Podrían supurar, sangrar, formar costras o aparecer escamosas.

Los carcinomas de células escamosas (CCE) son comunes en áreas expuestas al sol, como las orejas, la cara, el cuero cabelludo, el cuello y las manos. Los SCC parecen parches de piel escamosos, gruesos y ásperos que pueden formar costras o sangrar. También pueden parecer llagas abiertas o verrugas que no sanan.

Los melanomas pueden aparecer en cualquier área del cuerpo, incluso en áreas que normalmente no están expuestas al sol. A menudo se asemejan a lunares que tienen bordes irregulares.

Cuando se trata de cáncer de piel, el tipo del que debes preocuparte es el melanoma. Es extremadamente invasivo y mortal. Este año, se diagnosticarán 186,680 nuevos casos de melanoma en los Estados Unidos y 7,990 pacientes morirán (incluso podrían ser más, ya que muchos dermatólogos han dicho que desconocen los requisitos de notificación). El melanoma tiende a afectar a más personas jóvenes que la mayoría de los otros tipos de cáncer. Su tasa es más alta entre los blancos, aunque otras razas no son inmunes, y afecta especialmente a aquellos que han sido quemados por el sol, de ahí la cobertura mediática de saturación sobre los peligros de la exposición al sol.

Si observan signos de cáncer de piel, o algo que creen que podría ser cáncer de piel, visiten a su dermatólogo lo antes posible para recibir tratamiento, que generalmente incluye una biopsia y la extirpación del punto ofensivo.

También es una buena idea tomar medidas para prevenir el cáncer, y eso incluye más que usar protector solar y cubrirse cuando estamos al sol. Se necesita una gran cantidad de estrés oxidativo general, o daño de los radicales libres, para desarrollar cualquier tipo de cáncer de piel. Hay varias maneras de reducir el estrés oxidativo en el cuerpo. Aquí hay cuatro que recomiendo...

Estrategia # 1 contra el Cáncer de Piel: Comer de manera Inteligente.

Si te expones mucho al sol, pero lo combinas con una dieta saludable que incluya muchos antioxidantes, es muy probable que eso frene el desarrollo de cualquier cáncer. De hecho, la exposición al sol en sí misma es un problema de radicales libres. El problema con las longitudes de onda ultravioleta del sol es que dañan las células de la piel al causar la liberación de radicales libres. Si esos radicales libres dañan tu ADN, podría terminar con células cancerosas que se replican. Afortunadamente, muchos antioxidantes en tu piel pueden ayudar a neutralizar esos radicales libres y, por lo tanto, prevenir el cáncer de piel.

De hecho, comer antioxidantes es una forma comprobada de mantener a raya el daño de los radicales libres en todo el cuerpo. Puedes obtener suficiente en tu sistema si comes muchas frutas y verduras (recomiendo orgánicas) y suplementos con nutrientes como vitamina C y E, junto con una variedad de otras hierbas y vitaminas. También soy un gran defensor de mantenerse hidratado y agregar muchos omega-3 (grasas saludables) a la dieta.

También debemos consumir carotenoides, los compuestos que le dan a los alimentos como las zanahorias y las batatas sus colores vivos. Los encontrarás en vegetales de hojas verdes, frutas y vegetales de color amarillo y naranja, y remolacha roja.

Lo bueno de los carotenoides es que actúan como un protector solar natural para las plantas que los producen. Por lo tanto, si los comes, obtienes beneficios similares: un nivel de protector solar natural, además de antioxidantes que eliminan los radicales libres y protegen tus células del daño oxidativo.

Estrategia #2 Contra el Cáncer de Piel:

Usa el Protector Solar ADECUADO. Tu piel no sólo es tu órgano más grande, sino que también te protege contra patógenos y temperaturas extremas y proporciona mejor sensación de aislamiento. El problema con el protector solar cuando se trata de cáncer de piel es que básicamente estás untando tu piel con toxinas. Frotar ingredientes tóxicos en la defensa clave de tu cuerpo contra las toxinas no le hará ningún favor a tu salud, ya que tu piel es vital cuando se trata del proceso de desintoxicación de su cuerpo.

A pesar de los elogios incesantes que recibe en los medios de comunicación y de los médicos convencionales, se sabe que el protector solar causa erupciones cutáneas, problemas hormonales y, sí, tal vez incluso cáncer.

Según el Dr. Arthur Perry, conocido dermatólogo y fundador de Dr. Perry's Skincare, los populares protectores solares químicos que muchas personas usan contienen disruptores endocrinos e interfieren con la función de las hormonas en nuestros cuerpos, lo que potencialmente conduce al cáncer, especialmente al cáncer de mama.

Nota importante: En la sección Biblioteca de amorcc.org.mx hay otros artículos que analizan detenidamente los ingredientes que debemos evitar, o en su defecto buscar, dentro de la formulación de los protectores solares comerciales que se venden por doquier. Te aconsejamos leer estos editoriales para gozar de tus próximas vacaciones sin después pagar desagradables consecuencias. Aquíte compartimos 2 de esas ligas electrónicas:

https://www.amorcc.org.mx/_files/ugd/7d0842_a313ad88821b44d99076dbd0b442e230.pdf

https://38f6b596-12d9-44ab-8b7c-8cb94d3e11d0.filesusr.com/ugd/7d0842_8e26514375b44eca9083c3915c696e69.pdf

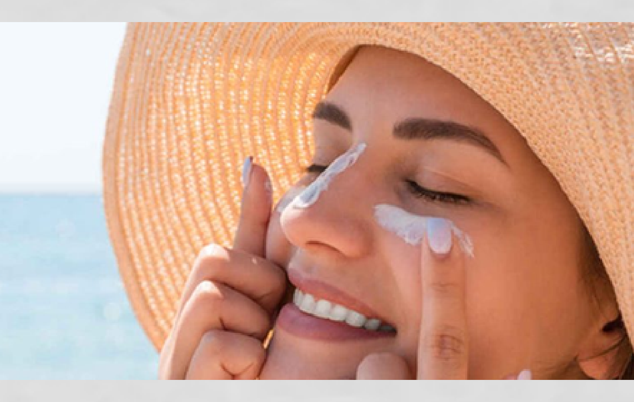
No estoy diciendo que debas renunciar al protector solar por completo, especialmente si planeas pasar el día en la playa. Pero debes elegir el protector solar adecuado. Para empezar, manténganse alejados de cualquier cosa con benzofenona, que es uno de los ingredientes de protección solar más comunes y se sabe que causa cáncer en los animales.

Elije un protector solar seguro.

Las alternativas seguras incluyen "protectores solares físicos", que no se absorben en el cuerpo, aunque pueden dejar un brillo blanco en la piel. Esto se debe a que los protectores solares físicos se asientan en la superficie de la piel y reflejan el sol. Básicamente están hechos de roca triturada, molida hasta obtener una consistencia fina. Tu cuerpo no puede absorber rocas.

Los protectores solares físicos contienen zinc, titanio o ambos. Además, son buenas opciones si tienes la piel sensible. El óxido de zinc es la sustancia blanca que algunos salvavidas se untan en la nariz para evitar quemaduras.

Muchos dermatólogos dicen que no se han realizado estudios concluyentes sobre el vínculo entre los protectores solares químicos y el cáncer, pero cuando el envenenamiento tiene lugar durante décadas, es bastante difícil realizar un estudio preciso. Creo que los efectos son sutiles y tardan un tiempo en aparecer, pero están ahí de todos modos. La ciencia convencional no ha hecho ningún esfuerzo real para averiguarlo.



Este es otro caso en el que la gente piensa que el gobierno revisa todo y "seguramente no estaría en el mercado si fuera peligroso." Bueno, no revisan las cosas, ciertamente no los efectos a largo plazo, como el cáncer, que no aparecen de inmediato. Aquí hay una lista de protectores solares aprobados por el Grupo de Trabajo Ambiental (EPA por sus siglas en inglés).

También he leído que una solución de vitamina C en polvo en agua, untada en la piel, previene las quemaduras solares en un apuro, ¡pero eso sería un esfuerzo costoso y desordenado!

Estrategia #3 Contra el Cáncer de Piel: Obtén más de esta "Vitamina Del Sol"

La radiación ultravioleta puede ser buena para ti, si estamos hablando de radiación UVB (ultravioleta B). Eso es lo que tu cuerpo necesita para fabricar vitamina D. Aunque ten en cuenta que, dependiendo de tu tono de piel, es posible que sólo necesites unos minutos de sol al mediodía para producir lo que necesitas (aquellos con tonos de piel más oscuros requerirán más exposición al sol). Cuando tienes niveles saludables de vitamina D, estás mejor protegido contra todos los tipos de cáncer. Además, hay decenas de enfermedades relacionadas con la deficiencia de vitamina D. Y debido a que la fuente principal de vitamina D es el sol, puedes obtenerla de forma natural, gracias a Dios, de forma gratuita.

Lamentablemente, las Grandes farmacéuticas ven la vitamina D como una amenaza para sus ganancias. Esta es su lógica sesgada: Si las personas obtienen suficiente vitamina D, su salud general será mejor y no necesitarán otros medicamentos. Debido a esto, los representantes de la industria farmacéutica recomiendan niveles sorprendentemente bajos de ingesta diaria de vitamina D: sólo 600 UI / día de vitamina D3 y sólo 20 ng/ml de concentración sérica de 25-hidroxivitamina D. Esto contradice directamente las recomendaciones de los investigadores de la vitamina D que requieren dosis mucho más altas: varios miles de UI por día.

Digo, no te limites cuando se trata de vitamina D. Los beneficios son numerosos. Las vidas salvadas y las enfermedades prevenidas gracias a la vitamina D generada por la luz solar superan con creces el pequeño número de casos adicionales de melanoma. Sólo sé sensato y no te excedas en tu tiempo al sol.

Estrategia #4 contra el Cáncer de Piel: Reducir la Inflamación.

Este te sorprenderá. La aspirina es otra forma de reducir el riesgo de cáncer de piel. Investigadores de la Universidad de Stanford analizaron datos de 60,000 mujeres mayores de 12 años y descubrieron que las que tomaban aspirina diariamente reducían su riesgo de melanoma en un 20%. La teoría es que la aspirina combate las células cancerosas antes de que crezcan y prosperen.

Los beneficios parecen aumentar con el uso a largo plazo, por lo que no creo que tomar una aspirina antes de salir sirva de nada. Este no es un protector solar, es un consejo sistémico (para todo el cuerpo) para reducir el riesgo de cáncer al controlar la inflamación.

No estoy de acuerdo con la noción de una aspirina diaria, impulsada por muchos cardiólogos. Pero este estudio señala los beneficios de los antiinflamatorios para prevenir el cáncer, y lo hace de una manera bastante dramática. Logre el "efecto aspirina" con antiinflamatorios seguros y naturales como los ácidos grasos omega-3 (por ejemplo, aceite de pescado), la curcumina y las enzimas digestivas.

La protección de la piel paga dividendos a largo plazo.

Si eres del tipo al que le gusta tener el brillo bañado por el sol que proviene de un buen bronceado, puedes obtenerlo de forma natural. Simplemente come más frutas y verduras amarillas y rojas. Un estudio reciente en Escocia mostró que hacerlo le da a tu piel un brillo más atractivo, pero sin los efectos dañinos del bronceado o el uso de cremas de bronceado falso.

En pocas palabras, no olvides prestar mucha atención a tu piel. La exposición al sol no es la única amenaza, y el protector solar está lejos de ser la mejor solución. Recuerda que tu piel está sujeta al envejecimiento prematuro por una variedad de razones, que incluyen equilibrios hormonales deficientes, mala nutrición, deshidratación, estrés, falta de sueño, alcohol y tabaquismo. Estas cosas lo envejecerán, así que sigamos los consejos anteriores para protegernos y evitar el cáncer de piel.

https://www.cancerdefeated.com/how-to-stop-sun-damage/

Descargo de responsabilidad: Este articulo no pretende proporcionar consejos médicos, disgnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cancer A.C. o su personal

Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer