



# TODO SOBRE LOS PELIGROS DE LAS CABINAS DE BRONCEADO

Desde hace muchos años, los dermatólogos venimos denunciando ante la opinión pública y los medios de comunicación, los peligros que acarrea la excesiva exposición a las radiaciones ultravioleta, tanto de origen solar como las procedentes de cabinas de bronceado artificial por rayos UVA.

Frente a la exposición solar, en la población en general existe una razonable concienciación de los potenciales peligros del sol tomado de forma irresponsable: envejecimiento prematuro de la piel expuesta, manchas o léntigos solares, arrugas y flacidez cutánea, aparición de cataratas, aumento de la incidencia de cáncer de piel y muy especialmente del melanoma maligno, etc. Lo bien cierto es, que la cultura de la exposición responsable al sol cada vez cuenta con más seguidores, y buena muestra de ello es que el uso preventivo de los fotoprotectores se ha generalizado en los últimos 10 años.

Pero por otra parte, cada vez es más frecuente la exposición en cabinas bronceadoras de rayos UVA por motivos muy diversos. Generalmente se trata de mantener el bronceado durante todo el año. En otras ocasiones, se persigue un bronceado rápido (bronceado exprés) con la finalidad de lucir un traje escotado o desnudo de espalda. Para otros muchos, se trata simplemente de “darse unos rayitos” antes del verano, pensando erróneamente que con ello preparamos nuestra piel frente a la exposición solar.

Al menos teóricamente, las lámparas de rayos UVA solo dejan pasar radiaciones ultravioleta A, que son las responsables del bronceado rápido, y con ello, siempre se ha pretendido subestimar los peligros que conlleva para la salud este tipo de radiaciones ultravioleta A. Hace unos años, se creía que la principal causa de cáncer por la exposición a los rayos solares eran los rayos UVB



(causantes de importantes daños en el ADN celular), ahora, se sabe que los rayos UVA también pueden generar tumores de la piel, gracias a experimentos de laboratorio realizados con ratones, y a la evidencia clínica. Los rayos UVA tienen la capacidad de penetrar más en la piel, llegando hasta la dermis, y provocando en las células estrés oxidativo que a su vez provoca mutaciones en el ADN celular.

En la década de los 90 empezó la moda del bronceado artificial, y 20 años después empiezan a verse sus preocupantes consecuencias, y es que muchos tumores de la piel incluido el melanoma maligno, pueden tener un periodo de incubación de muchos años.

Por todo ello, recientemente, la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer, dependiente de la OMS, ha clasificado las cabinas bronceadoras de rayos UVA en la 1ª categoría de riesgo de cáncer. De este modo, la OMS (Organización Mundial de la Salud) ha elevado la clasificación sanitaria de los rayos UVA que emiten las máquinas de bronceado artificial, de probablemente cancerígenos, a cancerígenos.

La OMS concluye que, usar las cabinas de bronceado es más peligroso que exponerse al sol, especialmente:

A- Cuando se sobrepasan más de 20 sesiones al año.

B- En los fototipos con piel y ojos claros, en donde la contraindicación debe ser absoluta.

C- Cuando empiezan a utilizarse las cabinas antes de los 30 años.

Tras la última revisión de las evidencias científicas sobre estos dispositivos de bronceado artificial, se ha demostrado que las cabinas de Rayos UVA incrementan hasta un 75% las probabilidades de desarrollar un melanoma en la piel cuando empiezan a utilizarse antes de los 30 años, debido al efecto acumulativo de las radiaciones UVA. La piel "no olvida" y es por ello que cuanto antes se inicien las exposiciones, antes aparecerán los efectos no deseados.

D- En los bronceados exprés, también llamados intensivos o "biturbo". Estos, proporcionan altas dosis de rayos UVA en muy poco tiempo, y al ser la intensidad de los rayos UVA en los aparatos de bronceado muy superior a la solar, resultan más perjudiciales que el mismo sol.

En España hay más de 35.000 camas de bronceado, repartidas en unos 7.000 establecimientos: peluquerías, perfumerías, gimnasios, centros de estética, etc., sin contar las de uso doméstico. Muchas de ellas, escapan a cualquier tipo de control de seguridad.

Por otra parte, existe una insuficiente regulación legal, dependiendo de normas autonómicas, que son las encargadas de autorizar e inspeccionar su funcionamiento. Se sabe que, los tubos que producen rayos UVA envejecen con el uso, por lo que la luz que emiten se puede contaminar de rayos UVB y UVC que aún son más nocivos. Por lo tanto los controles periódicos resultan imprescindibles. Las normativas autonómicas establecen una serie de requisitos que deben cumplir los establecimientos de bronceado: una revisión periódica anual, utilizar siempre gafas de protección ocular homologadas, desinfección tras cada sesión, contar con personal acreditado, no facilitar productos que aceleren el bronceado, y prohibir el uso de cabinas de rayos UVA a menores de 18 años.





También, empiezan a darse los primeros casos de adicción a tomar el sol o rayos UVA de forma compulsiva para broncearse cada vez más y lograr un bronceado, que por otra parte nunca alcanzará el nivel deseado. Es lo que se llama la TANOREXIA, del inglés "tan", que significa bronceado. Los tanoréxicos nunca se ven lo suficientemente morenos, llegando a exponerse al sol o a las cabinas de rayos UVA sin precaución, incluso conociendo el gran riesgo que asumen. La evolución de esta alteración obsesiva, es similar a otras adicciones como la anorexia, el alcoholismo, o el tabaquismo. Cursan con una ansiedad excesiva y enfermiza por no perder el bronceado alcanzado, y su meta es conseguir estar cada vez más morenos, sin llegar nunca a estar totalmente satisfechos. Llegan a presentar igualmente un síndrome de abstinencia cuando dejan de exponerse a los rayos UVA o al sol. Se considera una enfermedad, y como tal, requieren tratamiento médico-psicológico especializado.

### ¿Tiene beneficios el bronceado artificial mediante cabinas de rayos UVA?

Como quiera que todos los peligros de los rayos UVA derivan de una exposición excesiva e incontrolada, si se utilizan adecuadamente y sobre todo si se siguen estrictamente las recomendaciones para un bronceado artificial responsable ya expuestas, pueden utilizarse sin peligro. Además, proporcionan comodidad ya que estos centros abren hasta altas horas, haciendo compatible el bronceado con la vida

### RECOMENDACIONES PARA UN BRONCEADO ARTIFICIAL RESPONSABLE:

**1º.** Acudir a establecimientos de probada calidad e higiene, en donde se informe al cliente de los riesgos que se asumen en función de su fototipo. Además, debe constarnos que las cabinas e instalaciones han sido sometidas al control y mantenimiento periódico reglamentario.

**2º.** Ponerse siempre protección solar adecuada, así como gafas de sol homologadas para evitar cataratas o melanoma ocular.

**3º.** No exceder los tiempos de exposición recomendados, adecuando el tiempo de exposición al fototipo de piel.

**4º.** Las cabinas de rayos UVA, están totalmente contraindicadas en las personas con piel y ojos claros, que corresponden a fototipos 1 y 2. Son pacientes que siempre se queman y que prácticamente nunca se broncean.

**5º.** No abusar del número de sesiones recomendadas. A partir de las 20 sesiones al año, aumentan los riesgos considerablemente. No exceder las 20 sesiones anuales.

**6º.** No exponerse a los rayos UVA si se están tomando medicamentos fotosensibles, como algunos antibióticos (tetraciclinas), somníferos, antidepresivos, antiarrítmicos cardíacos (Trangorex), etc.

**7º.** No utilizar maquillaje, cosméticos o perfumes antes de exponerse a los rayos UVA por su posible efecto fotosensibilizante.

**8º.** Respetar 48 horas entre sesiones, y además no exponerse al sol el mismo día.

**9º.** Durante el embarazo, está contraindicado su uso.

**10º.** Extremar al máximo la precaución cuando existan antecedentes familiares de cáncer de piel y especialmente de melanoma. En tales casos, consultar con el dermatólogo con el fin de valorar los riesgos.

**11º.** Legalmente está prohibido el uso de cabinas de rayos UVA en menores de 18 años, ya que los peligros aumentan en los jóvenes, y especialmente en los adolescentes. Cuanto antes se empieza a exponerse, antes se pueden dar complicaciones, tanto es así que la comisión internacional de expertos de La OMS, desaconseja su uso antes de los 30 años.



laboral. También nos permite un bronceado integral si se desea, a la vez que mejora el estado de ánimo y en ocasiones la autoestima.

Actualmente, los AUTOBRONCEADORES, son la única alternativa inocua para todos aquellos que quieran estar morenos todo el año. El uso de cremas o toallitas autobronceadoras, en pocas horas nos proporcionan un bronceado perfecto, sin necesidad de exponerse al sol o a los rayos UVA, y sin ningún tipo de riesgo. Deben su acción a la dihidroxicetona (DHA) que al actuar sobre las proteínas de la piel, tras una reacción química, la colorea dándole un tono muy similar al bronceado natural. Antes de aplicar un autobronceador, es aconsejable exfoliar la piel para eliminar las células muertas de la epidermis y conseguir un color uniforme y duradero. También conviene aplicarlo reparándolo uniformemente por la piel. Para prolongar la duración del autobroncea-

do especialmente en las pieles secas, es importante una buena hidratación para evitar que se pele y con ello salte el color.

Debe tenerse en cuenta, que el bronceado que proporcionan no está relacionado con la activación de la melamina, es puramente cosmético y por lo tanto no nos protege del sol tal como ocurre con el verdadero bronceado.

Para concluir, recuerda: Si te bronceas en cabinas de rayos UVA, hazlo responsablemente, y si por las características de tu piel o por tus antecedentes familiares de cáncer de piel tienes dudas respecto a la conveniencia o no de utilizarlas, consulta con tu dermatólogo. ■

### **Dr. Donís Muñoz**

Dermatólogo

C/. Magistrado Catalá nº 16, 3º C

GANDIA - Tel. 96 287 42 53

consulta@donismunoz.com

www.donismunoz.com