



cancer.org | 1.800.227.2345

¿Qué factores afectan al riesgo de los rayos UV?

Los principales [tipos de rayos UV](#)¹ que pueden afectar la piel incluyen los rayos UVA y los rayos UVB. Los rayos UVB tienen más energía y son una causa más potente de al menos algunos tipos de cáncer de piel, **pero tanto los rayos UVA como los UVB pueden dañar la piel y causar cáncer de piel. Ningún tipo de rayo UV es seguro.**

La piel de cada persona reacciona de manera diferente a los rayos UV (ultravioleta), pero cualquiera puede contraer cáncer de piel. La mayoría de los cánceres de piel son causados por exponerse demasiado a los rayos UV, principalmente del sol, pero también de fuentes artificiales, como las lámparas solares y camas de bronceado en interiores. Las personas que se exponen mucho a los rayos UV tienen un mayor riesgo de cáncer de piel, por lo que es importante entender qué factores afectan la cantidad de rayos UV a la que se expone y cómo podría responder su piel.

- [¿Qué factores afectan la intensidad de los rayos UV del sol?](#)
- [¿Cuándo debo tener más cuidado al sol?](#)
- [¿Las ventanas protegen de los rayos UV?](#)
- [¿Broncearse o tener piel más oscura protege de los rayos UV?](#)
- [¿Qué otros factores afectan mi riesgo de sufrir daños a causa de los rayos UV?](#)

- **Estación del año:** los rayos UV son más fuertes durante los meses de primavera y verano, y a principios de otoño. La importancia de este factor disminuye cerca del ecuador.
- **Distancia desde el ecuador (latitud):** la intensidad y la exposición a los rayos UV disminuye a medida que se aleja de la línea ecuatorial. Las personas que viven en áreas donde están expuestas todo el año a la luz solar intensa tienen un mayor riesgo de cáncer de piel.
- **Altitud:** más rayos UV llegan al suelo en elevaciones más altas.
- **Nubosidad:** el efecto de las nubes puede variar, pero es importante saber que los rayos UV pueden llegar al suelo, incluso en un día nublado e incluso en un día frío.
- **Reflejo de las superficies:** los rayos UV pueden rebotar en superficies como el agua, la arena, la nieve o el pavimento, lo que aumenta la exposición a los rayos UV.

Índice de UV

El Servicio Meteorológico Nacional de los Estados Unidos y la Agencia de Protección Ambiental (EPA) han elaborado el **índice de UV**. Saber qué índice de UV se espera para un día dado le da una idea de cuán fuerte es la luz ultravioleta en su área ese día.

El índice de UV indica la intensidad (fuerza) de los rayos UV en una escala de 1 a 11 o más. Un número mayor significa que hay un riesgo más alto de exposición a los rayos UV y una mayor probabilidad de quemadura solar y daño a la piel que podría en última instancia causar cáncer de piel. El índice de UV se incluye en muchos de los pronósticos del tiempo y en muchas aplicaciones meteorológicas que se pueden descargar.

La imagen original es cortesía de epa.gov y fue traducida al español

El índice de UV le dice la fuerza que tienen los rayos UV en un día dado, pero la cantidad de exposición a dichos rayos que usted tiene dependerá también de:

- El tiempo que pasa al aire libre por trabajo o recreación
- Cuánto tiempo está expuesta su piel
- Si se protege la piel con ropa o protector solar
- Su patrón de exposición a lo largo del tiempo

¿Cuándo debo tener más cuidado al sol?

Algunas personas solo piensan en protegerse del sol cuando pasan un día en el lago, la playa o la piscina (alberca). Pero la exposición solar se acumula día tras día y sucede cada vez que está al sol. Independientemente de la época del año o la estación, los rayos UV pueden ser tan fuertes como para causar daños en la piel cuando no está protegida.

Medidas importantes para tomar y cosas que recordar:

- Los rayos UV pueden afectar la piel durante cualquier estación del año.
- Averigüe cuál es el índice de UV del día viendo el pronóstico del tiempo o consultando una aplicación meteorológica para su área.
- Si no está seguro del índice de UV en su área o para el horario en que estará expuesto a la luz solar directa, puede hacer la prueba de la sombra. Cuando su sombra es más corta que usted, los rayos del sol son los más intensos.
- Evite el sol entre las 10:00 a.m. y las 4 p.m., cuando la luz ultravioleta es más fuerte.
- Tenga especial cuidado si está en la playa o en áreas donde hay nieve, ya que la arena, el agua y la nieve reflejan la luz solar. Esto aumenta la cantidad de radiación ultravioleta a la que se expone. Los rayos UV también pueden atravesar la superficie del agua, por lo que aún puede sufrir una quemadura solar incluso si está en el agua y se siente fresco.

¿Las ventanas protegen de los rayos UV?

Algunos rayos UV pueden pasar a través de las ventanas. Esto significa que incluso si no siente que se está quemando, su piel puede sufrir daños. Es probable que la radiación UV que llega a través de los cristales de las ventanas no represente un gran riesgo para la mayoría de las personas, a menos que pasen mucho tiempo cerca de una ventana que recibe luz solar directa.

- Las ventanas típicas de automóviles, casas y oficinas bloquean la mayoría de los rayos UVB, pero bloquean menos rayos UVA.
- Los vidrios polarizados ayudan a bloquear más rayos UVA, aunque esto depende del tipo de tinte usado en el cristal. (Si las ventanas de su automóvil son polarizadas, verifique las leyes locales, ya que algunos estados tienen regulaciones).
- Hay persianas, cortinas y cubiertas solares que puede comprar y usar en su automóvil, casa o lugar de trabajo. Muchas están hechas con tela que tiene algún

factor de protección ultravioleta (UPF) para ayudar a limitar la exposición.

¿Broncearse o tener piel más oscura protege de los rayos UV?

Cualquier persona que pase tiempo al aire libre en el sol corre el riesgo de sufrir daños en la piel por la radiación ultravioleta. Las personas de tez clara tienen muchas más probabilidades de sufrir daños en la piel causados por los rayos UV (y de tener cáncer de piel), pero también pueden verse afectadas las personas de piel más oscura, incluidas las de cualquier origen étnico.

Algunas personas con ciertos tonos de piel se broncean cuando su piel absorbe los rayos UV. El color tostado o bronceado lo causa un aumento en la actividad y número de melanocitos, que son células que producen un pigmento marrón llamado **melanina**. La melanina ayuda a bloquear los rayos UV dañinos hasta cierto punto, por lo que las personas con piel que es naturalmente más oscura tienen menor probabilidad de sufrir quemaduras solares.

Las personas de piel más blanca o más pálida tienen menos melanina y tienden a quemarse con los rayos UV en vez de broncearse. La rapidez con que la piel de una persona se pone roja cuando está expuesta a los rayos UV puede variar, pero por lo general, cuanto más blanca o pálida sea la piel, más rápido se quemará.

Las quemaduras solares pueden aumentar considerablemente su riesgo de cáncer de piel, incluyendo el cáncer de células basales y escamosas y el melanoma. Pero **la exposición a los rayos UV aumenta el riesgo de cáncer de piel incluso para las personas que por lo general no se queman.**

¿Qué otros factores afectan mi riesgo de sufrir daños a causa de los rayos UV?

Además del color de la piel, hay otros factores que también pueden afectar su riesgo de daño a causa de los rayos ultravioletas. Usted necesita protegerse del sol especialmente si:

- Ya ha tenido cáncer de piel antes
- Tiene antecedentes familiares de cáncer de piel, especialmente melanoma
- Tiene muchos lunares, lunares irregulares o grandes
- Tiene pecas y se quema antes de broncearse
- Es una persona de piel blanca, tiene ojos azules o verdes, o es rubia, pelirroja o

tiene cabello castaño claro

- Reside o toma vacaciones en lugares de gran altitud (los rayos UV son más potentes a mayor altura)

National Cancer Institute. Genetics of Skin Cancer (PDQ®)–Health Professional Version. 2023. Accessed at <https://www.cancer.gov/types/skin/hp/skin-genetics-pdq> on June 26, 2024.

US Food and Drug Administration (FDA). UV Index Overview. 2023. Accessed at <https://www.epa.gov/enviro/uv-index-overview> on June 26, 2024.

Young AR, Tewari A. *Sunburn*. 2022. UpToDate. Accessed at <https://www.uptodate.com/contents/sunburn> on June 26, 2024.

Actualización más reciente: junio 26, 2024

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html>)

4

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html) (información disponible en inglés).

cancer.org | 1.800.227.2345