

**Carta al Editor**

VOL. 2 NO 1

**Fotoprotección de deportistas en Costa Rica: un problema silencioso**

Photoprotection of athletes in Costa Rica: a silent problem

Vivian Campos-Cruz <sup>1a</sup>

Señor Editor. Costa Rica es un país tropical con alta exposición de radiación solar durante todo el año, siendo un riesgo latente para la piel de sus habitantes por el efecto acumulado de esa sobreexposición, en especial para aquellas personas con mayor tiempo de exposición, como las que trabajan en el campo y los deportistas.

Gran cantidad de deportistas están expuestos de manera voluntaria (por recreación) e involuntaria (por competencia) a cantidades excesivas de radiación ultravioleta (UV) a lo largo de la vida y por eso presentan un mayor riesgo de desarrollar algún tipo de lesión, siendo una lamentable consecuencia el cáncer de piel (1). Este tipo de cáncer es el más común en el país: cada día hay seis nuevos casos y cada mes mueren seis personas. Aunque todas las personas tienen daño acumulado, las de piel blanca, ojos claros y de piel sensible, que se queman fácilmente, son el grupo de mayor riesgo de sufrir problemas por radiación solar (2,3).

Afortunadamente, es posible reducir el riesgo de la radiación solar elevando los niveles de protección. Las investigaciones dicen que la foto protección debe comenzar desde la niñez. La primera línea de protección es la barrera física con ropas o sombreros para impedir que la radiación impacte la piel, sobre todo entre las 10 y las 14 horas, cuando los rayos ultravioleta caen perpendiculares sobre el cuerpo. La segunda línea de protección es el uso adecuado de filtro solar (1).

Por lo tanto, la foto protección ocupa un lugar importante en el cuidado de nuestra salud social y es pilar principal en la prevención de diversas afecciones cutáneas, que van desde el envejecimiento prematuro hasta el cáncer de piel. Siendo primordial en las actividades deportivas, con especial énfasis en el fútbol(3). Si bien, en Costa Rica, no se cuenta con un protocolo que se pueda seguir y estandarizar, la Unión de Clubes de Fútbol

de la Primera División (UNAFUT) ha implementado horarios de tarde para el torneo de verano, pero no ha sido posible hacerlo en invierno.

En esas condiciones es difícil el manejo de la relación salud-trabajo en un ambiente donde no hay un régimen supervisado con respecto a normas claras y contundentes con respecto a la salud durante los entrenamientos; y esta situación se da en muchas otras disciplinas deportivas que se practican en zonas abiertas.

Finalmente, es importante implementar acciones ante esta problemática silenciosa, concientizando a la población, generando mayor adherencia a la fotoprotección y mayor conciencia del daño generado por la radiación UV. Esto implica que todas las personas que tienen información y cuota de responsabilidad deben procurar romper mitos y educar a favor de la salud del trabajador y el deportista.

**FINANCIAMIENTO**

Autofinanciado

**CONFLICTOS DE INTERÉS**

La autora niega tener conflictos de interés en la presente publicación

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Moncada Jiménez J. La radiación ultravioleta y la piel del deportista. Rev Educación. 2003;27(2):165.
2. Marini M, Cabo H, Jaimovich L, Cabrera HN, et al. Consenso sobre carcinoma basocelular y carcinoma espinocelular. Guía de recomendaciones. Buenos Aires: Sociedad Argentina de Dermatología. 2005.
3. Ballester A. Patología cutánea en la actividad física y deportiva. Piel 1988; 3: 229-238.

1. Escuela de Medicina y Cirugía. Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica

a. Estudiante de medicina

Recibido: 06-01-2015 Aprobado: 30-01-2016

**Citar como:** Campos-Cruz V. Fotoprotección de deportistas en Costa Rica: un problema silencioso.

Rev Hisp Cienc Salud. 2016;2(1): 105

**CORRESPONDENCIA:**

Vivian Campos Cruz

Email: [vivitacampos@hotmail.com](mailto:vivitacampos@hotmail.com)