



# KICHPAN

## DermaFarmacias

# Disfrute de la PLAYA pero PROTÉJASE del SOL

### Moda vs Salud

Las muertes de modelos brasileñas por desnutrición no son el único caso de conductas dictadas por la moda, que llevadas al extremo, son negativas a la salud, inclusive mortales.

El bronceado no es mas que un intento de la piel de protegerse de las dañinas radiaciones solares. Nuestra piel se oscurece para evitar que la radiación solar llegue al núcleo de las células causando graves daños.

La moda del bronceado nace en 1923, con Coco Channel al regresar a París de un crucero. Actualmente la piel bronceada está asociada a una vida saludable, realizando ejercicios al aire libre, esta concepción no es del todo cierta.

La luz del sol, está compuesta por tres tipos de radiaciones: ultravioleta, luz visible e infrarroja. Son los rayos ultravioletas (U.V), los que causan daño y se dividen en tres subtipos:

**U.V.A.:** Responsables del bronceado. Causan deshidratación, envejecimiento prematuro y arrugas. 1,000 más abundantes que los UVB y su intensidad es igual durante todo el día y en todo el mundo.

**U.V.B.:** Son los responsables del enrojecimiento y quemaduras de la piel. Pueden alterar estructuras celulares, lo que puede provocar cáncer de piel. 1,000 veces más potentes que los UVA y más abundantes entre las 10 am y las 4 pm, así como en la región entre trópicos.

**U.V.C.:** Extremadamente dañinos, prácticamente no llegan a la superficie terrestre pues son absorbidos por la capa de ozono.

### Índice UV

Es una escala con la cual se mide la intensidad de los rayos Ultra Violeta, va de 0 a 10+, considerándose 5 lo normal o tolerable para el ser humano. La radiación solar la recibimos todo el día, inclusive cuando está nublado; atraviesa los vidrios y nuestra ropa de algodón. En nuestra ubicación geográfica el índice UV cambia muy poco (casi nunca es menor a 4), inclusive puede llegar a ser 10+ todo el año. A esta intensidad, no se debe estar más de 10 minutos al sol sin la protección adecuada.

<http://espanol.weather.com>

Valor	Riesgo
0	Mínimo
1	Mínimo
2	Mínimo
3	Bajo
4	Bajo
5	Moderado
6	Moderado
7	Alto
8	Alto
9	Muy alto
10	Muy alto
10+	Extremo



La piel y la radiación solar





## Guía para una convivencia sana con el SOL

- Utilice TODOS los días el protector solar, cuando salga a la calle entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, aún si está nublado.
- Aplíquese en cara, brazos, hombros y cuello media hora antes de salir y vuélvaselo a aplicar 3 horas después.
- Utilice ropa que le cubra los brazos, evite los escotes de día y utilice lentes oscuros y sombrero
- Escoja el bloqueador que corresponda a su tipo de piel, actividad que realice y tiempo que se va a exponer al sol. Los bloqueadores solares vienen con un número de protección solar (SPF o FPS). Mientras más alto sea el número, mayor es la protección
- Los bronceadores NO SON bloqueadores solares
- No confíe totalmente en la sombrilla. La arena refleja el 20% del sol que recibe.
- Los niños menores de un año NO deben exponerse al sol. Las quemaduras en esta edad son muy peligrosas (se estima que la radiación solar que ocasionar el cáncer de piel se acumula en las personas antes que cumpla 18 años.)

## ¿Cómo nos daña el sol?

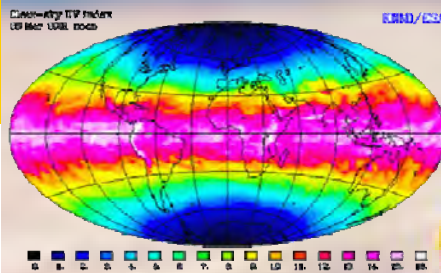
Los rayos ultravioletas (UV) que provienen del sol y las lámparas siendo absorbidos por la epidermis, la dermis, y el tejido subcutáneo fibras elásticas. Esto envejece la piel prematuramente, haciéndola. Además, al exponer la piel al sol se liberan radicales libres, los cuales

Con el paso de los años nuestra capacidad de producir antioxidantes maligno de la piel aparecen normalmente en la edad adulta

Esto quiere decir que aunque el bronceado y las quemaduras desaparecen siempre y se van acumulando año tras año.

El cáncer de piel es la manifestación más grave de los UV sobre la salud (OMS) ha determinado que los UV también son responsables de que el sol también debilita el sistema inmunológico, aumentando el riesgo de

Debido a la moda del bronceado, el cáncer de piel ha aumentado



Distribución geográfica del índice UV



## DAÑOS A LA BELLEZA DE LA PIEL



### Fotoenvejecimiento

Arrugas muy finas y profundas.



### Melasma o cloasma (paño)

Manchas oscuras, generalmente asociadas al embarazo (no tienen nada que ver con el hígado)



### Pyriasis

Manchas claras

## PRE



### Queratosis Actínica (Manchas Viejas de paño)

Salen de exposición al sol (no p...

ronceadoras, atraviesan la piel, los vidrios y la ropa de algodón. En su trayecto van destruyendo gradualmente el colágeno y las fibras de elastina, perdiendo así su capacidad de mantener la piel firme y elástica. Al perder turgencia, secándose y formándose arrugas y manchas. Esto daña directamente la piel.

disminuye, es por esta razón que las manifestaciones de carácter crónico, como el envejecimiento prematuro, se notan con mayor frecuencia después de unos días, los daños en la piel permanecen por

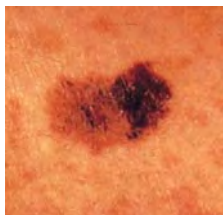
el, sin embargo no es la única. La Organización Mundial de la Salud estima que el 20% de los 15 millones de cataratas en el mundo. El exceso de radiación ultravioleta y la adquisición de enfermedades infecciosas son factores de riesgo durante los últimos años.



CANCER	TUMORES EN LA PIEL	CANCER
<b>Actinocelular</b>	<b>Carcinoma Basocelular</b>	<b>Melanoma Maligno</b>
Se caracteriza por lesiones de tipo florescencia (leucoplasia) que con los años, pueden convertirse en cáncer (edad avanzada).	El más común (60.2%) no se disemina pero si puede profundizarse hasta llegar al hueso.	(19.1%) Se extiende a otras partes, afecta a todos los colores de piel y si no se atiende puede ser mortal.
	<b>Carcinoma Espinocelular</b>	
	Alcanza grandes tamaños, se puede diseminar a otras partes del cuerpo (19.2%).	

## IDENTIFIQUE A UN ASESINO

Los lunares no deben sufrir cambios, Revise periódicamente su piel, en caso de encontrar algo sospechoso, visite inmediatamente a su dermatólogo para descartar un melanoma maligno. Este ABCD le ayuda a identificarlo



Asimetría



Bordes irregulares

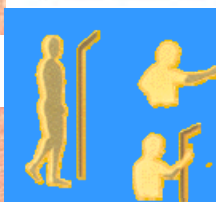
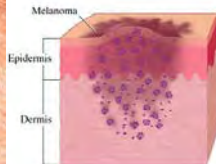


Color no uniforme



Díámetro mayor al grueso de un lápiz

Este ABCD le ayuda a identificarlo



## ESTADISTICAS CÁNCER DE PIEL (USA)

- 1 de cada 5 norteamericanos desarrollará algún tipo de cáncer de piel
- En 1998 se reportaron más casos de cáncer de piel que todos los otros tipos de cáncer combinados
- Un Norteamericano muere cada hora por cáncer de piel
- El melanoma es el cáncer más común en mujeres entre 25 y 29 años, el segundo más común entre 30 y 34 años
- Al año 7000 norteamericanos mueren por cáncer de piel. 2000 mujeres y 5000 hombres
- Al año se reportan casi 1'000,000 de casos



# KICHPAN

## DermoFarmacias

### NUESTRA MISIÓN

Complementar la labor del profesional de la salud colocando al alcance del público los productos, técnicas, conocimientos y confianza para prevenir, restaurar y conservar la salud y belleza del órgano cutáneo.

De esta manera desarrollar un negocio que genere VALOR más allá de las expectativas de nuestros clientes, accionistas, empleados, proveedores y sociedad.



### NUESTRAS GARANTIAS

**Exactitud:** Surtimos al pie de la letra la receta del médico.

**Confianza:** Nuestras marcas han gozado durante años de prestigio ante la comunidad médica especializada de muchos países.

**Disponibilidad:** Sí tenemos el producto y si no, hacemos lo imposible por conseguirlo

**Amabilidad:** para que te sientas mejor desde antes de comprar tu medicina.

**Información:** estamos para aclarar todas tus dudas sobre el correcto uso de los medicamentos.

**Comodidad:** Amplio horario y sin problemas de estacionamiento.

**Flexibilidad:** Aceptamos pagos con todas las tarjetas.



Esta publicación es un esfuerzo de Farmacias Dermatológicas KICHPAN por informar a la comunidad sobre posibles riesgos en la salud cutánea. KICHPAN invita a la comunidad a que cualquier duda con respecto a este u otro tema de salud acuda a su médico. KICHPAN, no recomienda ningún médico en particular, el siguiente directorio es solo a nivel informativo; los médicos participantes lo hacen de manera voluntaria y gratuita. Para cualquier duda o aclaración ponemos a su disposición los siguientes métodos de contacto.

Edición y diseño: Marco Antonio Herrera Trujano      Revisión médica: Dr. Marco Antonio Herrera Cámara

01 800 888 7435      [mkt@kichpan.com.mx](mailto:mkt@kichpan.com.mx)      <http://www.kichpan.com.mx>  
COATZACOLACOS, VER      CD. DEL CARMEN, CAM      CAMPECHE, CAM

PLAZA PATIO local 63  
(junto a MEGA en el malecón)  
tel. (921)2123723  
[coatza@kichpan.com.mx](mailto:coatza@kichpan.com.mx)

**Dr. José Ariel Gomez Lozano**  
Dermatólogo Pediatra Ced. Prof. 213809  
Madero 615 col. Centro  
Tel. (044)9212120432

**Dr. Francisco Santos Navarro**  
Enfermedades Tropicales Ced. Prof. 795235  
Matamoros 403  
Tel. (921)2151205

**Dr. Juan de Dios Zarate Martí**  
Dermatólogo Ced. Prof. 3278114  
Melchor Ocampo 300 esq Román Marin  
Tel. (921)2140280

CALLE 30 NO 118  
ENTRE 35 Y 37 COL.  
CENTRO C.P. 24100  
Tel. (938)3825488



**CENTRO DERMATOLOGICO**  
**Dr. Marco Antonio Herrera Cámara**  
Cirujano Dermatólogo Ced. Prof 787879  
**Dra. Margarita Trujano Moncada**  
Enf.de la piel y Cosmiatría Ced.Prof. 1346756  
Calle 30 NO 118 entre 35 Y 37 (ver mapa)  
tel. (938) 3825488 y 3824184

**Dr. Víctor Hugo de la Torre E.**  
Cirujano Plástico Ced. Prof. 1138592  
Calle 25 No 37 col. Benito Juárez  
tel. (938)3844794

EDIFICIO AH-KIM-PECH LOCAL D AV.  
RUIZ CORTINEZ NO. 18 X  
LUIS ALVAREZ BARRET  
Tel. (981)8160603 Cel. (981)1260211

**Dra. Guadalupe Bricaire Bricaire**  
Dermatología Ced. Prof. 149312  
Calle 12No 115A x Ciriaco Vazquez y 49  
Tel. (981)8160247

**Dr. Hernán Quijano Herrada**  
Dermatólogo Ced. Prof. 811178  
Juárez no 4 int 4 X R. Cortinez y M. Alemán  
Tel. (981) 8110900

**Dr. Leopoldo Ruiz Guillermo**  
Dermatólogo Ced. Prof. 987080  
Calle 55 No 18 entre 12 y 14  
Tel. (981) 8113436