

Mensajes claves para la exposición al sol

○ Mensajes generales

- El cáncer de piel es el tipo de tumor más frecuente. Se produce por el crecimiento anormal y descontrolado de células cutáneas que se han alterado por la radiación ultravioleta (UV) procedente de la luz solar o de las camas de bronceado, por eso se suele manifestar con mayor frecuencia en la piel expuesta al sol.
- Los casos de cáncer de piel están creciendo más rápido que cualquier otro tipo. En España, crecen a un ratio de 10% anual llegando a más de 20.000 nuevos casos de cáncer no melanoma anuales.
- En todo el mundo, cada año se diagnostican 132.000 melanomas y 3 millones de casos de cáncer de piel no melanoma.
- Sin embargo, también **es el tumor más prevenible y, cuando se detecta y trata a tiempo, tiene buen pronóstico.**
- Por ello, se insiste en la importancia de aplicar medidas de prevención, como una adecuada protección solar y una buena vigilancia de la piel para detectar a tiempo aquellos lunares o manchas que puedan resultar sospechosos.
- **La piel tiene memoria y que las quemaduras provocadas por el sol son lesiones agresivas** que, de manera reiterada y a largo plazo (20-30 años), pueden derivar en un cáncer.
- El sol se refleja casi todas las superficies, por lo que la protección solar no solo debe tenerse en cuenta en verano, sino a lo largo de todo el año.
- Si bien es cierto que en verano es cuando más se habla de protección solar, puede ser que en otras estaciones del año estemos igual expuestos en exceso al sol, especialmente en las zonas rurales y en la montaña.

○ Sobre la utilización de cremas de protección solar

- Utiliza protectores solares adecuados a tus características físicas (fototipo) y que contengan filtros frente a los rayos UVA y UVB.
- Usa la cantidad suficiente cubriendo toda la superficie corporal. No olvides zonas como las orejas o el cuero cabelludo en el caso de los niños pequeños o si tienes poco pelo.
- Aplica los productos siempre con la piel seca. Si la piel está mojada, las gotas funcionan como una lupa y aumentan el riesgo de que se produzcan quemaduras.
- Realiza la primera aplicación un momento antes de exponerte al sol.
- Durante la exposición solar reponga el fotoprotector después de cada baño prolongado (más de 20 minutos) o cada dos horas.
- Emplea fotoprotectores resistentes al agua y repóngalos después de cada baño superior a los 20 minutos.

○ Sobre otras formas de protegerte del sol

- Bebe agua con frecuencia. Una piel bien hidratada te cuidará frente a los rayos solares.
- En verano, es importante protegerte con sombra entre las 11h y las 17h. Si por algún motivo vas a estar expuesto en esas horas, la protección debe ser aún más cuidadosa, sobre todo en niños pequeños, tanto con crema como siguiendo las otras recomendaciones.
- Intenta protegerte también los días nublados y durante todo el año.
- Utiliza gorras, gafas, camiseta... y en la playa, siempre sombrilla.
- Utiliza cremas con el nivel de protección recomendado para tu tipo de piel. Renueva cada dos horas o después de un baño.
- Evita la exposición al sol sin protección. Recuerda también otras partes de la cara que pueden ser delicadas, como los labios y los ojos.
- Recuerda protegerte cuando hagas actividades al aire libre.
- Tras haber estado en casa mucho tiempo por el confinamiento, intenta exponerte de a pocos al sol.
- Protégete igualmente en camas bronceadoras de lámparas UVA, son igualmente perjudiciales para la piel y los ojos. Se desaconseja en niños y adolescentes.

○ **Sobre la autoexploración**

- La autoexploración de la piel es un método importante a la hora de identificar lo antes posible un cáncer; ya que, al ser un órgano superficial, es más fácil poder detectar cualquier anomalía.
- El objetivo de la autoexploración cutánea es que cada persona conozca las características de su piel, de manera que, ante cualquier cambio, **acuda al médico** para que realice el diagnóstico y tratamiento más adecuados.
- Los cambios pueden ser tanto la aparición de una nueva lesión (lunar, mancha, costra...) como variaciones de una ya existente (un lunar que cambia de forma, tamaño, color...).
- El aspecto de las lesiones que pueden presentar los cánceres de piel es muy variado. En el caso de los carcinomas, destacan la aparición de manchas (generalmente rojizas) que pueden descamarse y sangrar, nódulos (elevaciones o prominencias redondeadas en la piel) y úlceras que no cicatrizan. En los melanomas las características que presentan las lesiones con mayor frecuencia vienen determinadas por la regla del **A, B, C, D y E**.
 - **A:** Asimetría
 - **B:** Bordes irregulares y con picos.
 - **C:** Color variado, no homogéneo. Por ejemplo: del marrón claro al negro.
 - **D:** Diámetro mayor de 6 mm.
 - **E:** Evolución. Cambio de aspecto en cuanto a tamaño, color o espesor.
- Aprende a autoexaminarte con estos 5 sencillos pasos: puedes ayudarte de un espejo o una persona. Es aconsejable que siempre sea la misma persona en el caso de la ayuda y seguir el mismo método para no olvidar ninguna zona del cuerpo.
 1. Rostro y orejas: utiliza secador para el cuero cabelludo.
 2. Ahora detrás: nuca, hombros, espalda, nalgas y muslos.
 3. Brazos, codos, axilas y manos (palmas y uñas)
 4. Sentado y de abajo a arriba: pies (incluyendo plantas y uñas), piernas, vientre y zona genital.
 5. Revisa cuello y pecho (en el caso de las mujeres mirar debajo de los senos)