

3 parámetros para evaluar la salud de la piel en otoño: cambios en lunares y manchas, nivel de hidratación y reacciones

Aprovechando la llegada del otoño, los expertos de Cigna Healthcare detallan la importancia de revisar la piel y cómo la tecnología es clave en el diagnóstico y detección de lesiones cutáneas

Hoy en día, la tecnología es clave en el análisis de estos tres parámetros a la hora de prevenir lesiones cutáneas y enfermedades dermatológicas. Gracias a la IA se pueden conseguir diagnósticos más precisos que ayuden a los dermatólogos a la toma de decisiones.

Con la llegada del otoño, resulta fundamental revisar el estado de salud de la piel, y adoptar medidas de prevención como instaurar hábitos diarios y/o acudir al dermatólogo.

La alta y constante exposición solar que se produce durante el verano tiene efectos perjudiciales para la piel, especialmente si no se ha llevado a cabo una correcta protección. En este sentido, el otoño se convierte en el momento ideal para revisar la salud de la piel y prevenir posibles enfermedades dermatológicas, así como para instaurar cuidados específicos y mejorar la protección que se le da a la piel durante todo el año. De esta forma, es fundamental incorporar hábitos dermosaludables durante todo el año y realizar revisiones dermatológicas periódicas para asegurar un correcto bienestar de la piel.

Aunque la población está cada vez más concienciada sobre la importancia de mantener unos buenos hábitos de la piel, no hay que olvidar que la piel tiene memoria y el daño celular acumulado, especialmente por el sol, acaba pasando factura. Los expertos recomiendan tomar entre 10 y 20 minutos de sol al día, pero, muchas veces, la exposición suele ser mayor. A esto se suma que la mayor parte de la población española solamente utiliza protección solar en verano, un hábito que debe convertirse en diario ya que la exposición a los rayos ultravioleta (UV) es constante, incluso cuando está nublado. Es cierto que los rayos UV ofrecen ciertos beneficios para la salud, como la producción de vitamina D; sin embargo, la exposición prolongada puede causar quemaduras en la piel, daño celular y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades, como el cáncer. De hecho, el principal factor de riesgo para el desarrollo de melanoma y otros tipos de cáncer de piel es la sobreexposición a la radiación ultravioleta, así como alerta el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Ante esta situación, la prevención y las revisiones periódicas se vuelven más necesarias que nunca para asegurar una piel saludable. En este sentido, las tecnologías disruptivas están revolucionando el campo de la dermatología, mejorando la precisión de los diagnósticos dermatológicos, acelerando los tratamientos, personalizando la atención y brindando nuevas opciones terapéuticas que ayudan a los especialistas en la toma de decisiones clínicas más rápidas y mejores. Por eso, con el objetivo de mejorar la salud de los pacientes, Cigna Healthcare, compañía líder en seguros, cuenta con la

revolucionaria herramienta de inteligencia clínica de Legit.Health basada en el reconocimiento de imágenes dermatológicas dentro de su aplicación de médico virtual "Doctor Cigna".

Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthcare en España, afirma que "la revisión de la piel durante todo el año se tiene que convertir en un hábito más de nuestra vida. La alta exposición solar puede favorecer la aparición de lesiones cutáneas, alterar los lunares, provocar quemaduras e, incluso, carcinomas. En este sentido, la tecnología desempeña un papel fundamental en la prevención de lesiones cutáneas y enfermedades dermatológicas al proporcionar herramientas de diagnóstico, seguimiento y tratamiento más avanzadas, así como al facilitar la educación y la concienciación sobre el cuidado de la piel. Las innovaciones tecnológicas no solo suponen un apoyo para los especialistas, sino también para los pacientes, que obtienen resultados de forma más rápida, cómoda y precisa".

Aprovechando la llegada del otoño, los expertos de Cigna Healthcare detallan la importancia de revisar la piel y cómo la tecnología es clave en el diagnóstico y detección de lesiones cutáneas:

La piel ha estado más expuesta que nunca y pueden aparecer alergias y reacciones. Con el buen tiempo que ha hecho en septiembre, que se ha sumado a los meses de verano, es común que las personas pasen más tiempo al aire libre, lo que aumenta la exposición a los rayos ultravioleta. Hay que tener en cuenta que la radiación UV puede dañar la piel y provocar reacciones adversas, como erupciones, enrojecimiento o descamación. Además, hay que tener en cuenta que hay ciertos medicamentos y cosméticos de uso diario que contienen sustancias fotosensibilizantes; de forma que pueden provocar reacciones cutáneas debido a la exposición solar. Por eso, en caso de aparición de alergias, irritaciones o quemaduras, es fundamental acudir a un dermatólogo. En este sentido, herramientas como la de Legit.Health, permiten el análisis de ese tipo de lesiones.

Vigilar las manchas y el aspecto de la piel. La alta exposición a los rayos UV tiene como consecuencia la aparición o reaparición de manchas en la piel. De hecho, muchas personas desarrollan léntigos solares, comúnmente conocidos como manchas de la edad, o melasmas (manchas irregulares y de tonos más claros), ambos signos de fotoenvejecimiento de la piel. Suelen aparecer en las zonas más expuestas del cuerpo al sol, como manos, brazos, cara u hombros. Es importante también vigilar cualquier cambio en el tamaño, forma, color o textura de los lunares y las pecas, ya que podrían ser indicativos de problemas de salud, como el melanoma u otro tipo de cáncer de piel. Por eso, ante la aparición de estas manchas en la piel y los cambios de los lunares o pecas, la Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDV) recomienda hacer revisiones periódicas y acudir al dermatólogo para descartar otras patologías derivadas de una sobreexposición solar. En este sentido, la tecnología de imágenes digitales de alta resolución permite tomar fotografías de lunares y manchas en la piel para un seguimiento más preciso. De esta forma, facilita la comparación de imágenes antes y después del verano para revelar cambios en el tamaño, forma, color o bordes de los lunares, así como detectar nuevas manchas que puedan haber aparecido con el tiempo.

Mayor necesidad de utilizar productos para cuidar la piel. La exposición prolongada al sol puede dejar la piel deshidratada y dañada. Ante la llegada del otoño, es importante proporcionar a la piel la hidratación y los cuidados necesarios para ayudar a reparar cualquier daño causado por el sol. Esto puede incluir el uso de cremas hidratantes, exfoliación suave y productos específicos para cuidar y regenerar la piel. En este punto, la consulta a un dermatólogo es clave para asegurar que los productos empleados en la recuperación de la piel son los adecuados. Además, gracias a herramientas tecnológicas, como el corneómetro, se puede evaluar fácilmente el nivel de hidratación de la piel y determinar si es necesario tomar medidas adicionales para restaurar la barrera cutánea y la

humedad de la piel.

Datos de contacto:

Redacción

Comunicación

609601048

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad](#) [Innovación Tecnológica](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>