

La revolución del bronceado cero: cómo evitar lesiones en la piel en un verano excepcionalmente abrasador

Existe una tendencia cada vez más arraigada a volver de las vacaciones sin lucir una piel bronceada, ya sea por una cuestión estética, o por una cuestión de salud. Usar alternativas de protección, proteger la piel de los cambios bruscos de temperatura, tomar el sol en momentos puntuales o asegurar una buena hidratación son clave para el verano. Cigna Healthcare colabora con Legit.Health y su tecnología de vanguardia basada en el reconocimiento de imágenes

El bronceado en verano está pasado de moda. Por un lado, las razones que puedan ser consideradas como estéticas asociadas a las arrugas, la falta de luminosidad o las manchas; y por el otro, los motivos de salud a consecuencia del preocupante aumento de casos relacionados con el cáncer de piel. Esta tendencia, cada vez más arraigada, pone de manifiesto a volver de las vacaciones sin lucir una piel dorada por el sol.

La incidencia del cáncer de piel ha aumentado un 40% en los últimos cuatro años y, a pesar de que es uno de los tipos de cáncer más prevenibles, en España se diagnostican más de 78.000 nuevos casos cada año, según datos de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Poco a poco, las campañas de sensibilización y prevención van surtiendo efecto, especialmente entre la población más joven que comienza a poner fin a la costumbre de tumbarse al sol. Sumado a ello, los expertos advierten que, tras una primavera más inestable de lo habitual, este año se prevé un verano con temperaturas por encima de lo normal y olas de calor todavía más largas. Por ello, proteger la piel para evitar quemaduras con los primeros rayos de sol y prepararla para los meses de mayor calor será más importante que nunca a la hora de evitar daños irreversibles.

"La piel es para toda la vida y es un fiel reflejo de nuestra salud: cómo nos alimentamos, si sufrimos estrés, si hay presencia de enfermedad... Hay que recalcar que no existe ningún bronceado saludable, incluso si hemos aplicado protector solar. La piel tiene su propio mecanismo de defensa y, si esta se broncea, es porque ha recibido la incidencia de la radiación solar y ha intentado protegerse de esta generando mayor cantidad de melanina. El sol aporta numerosos beneficios a nuestro organismo y la vitamina D, por ejemplo, es necesaria para que nuestro cuerpo absorba los minerales que hacen que nuestros huesos estén fuertes. No obstante, debemos poner especial atención a nuestro fototipo de piel y protegernos durante todo el año, más todavía en los meses de verano cuando la radiación ultravioleta es mucho mayor", explica María Sánchez, e-Health Manager de Cigna Healthcare en España.

Desde Cigna Healthcare, y con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Piel, explican en detalle cuáles son las claves para cuidar la piel ante la llegada de los primeros rayos de sol y con vistas a un verano extraordinariamente caluroso:

Innovación en la autoexploración. Más allá de la popular regla de ABCDE como método de revisión para los lunares y manchas, hoy en día existen aplicaciones que pueden ayudar a identificar posibles señales de la presencia de melanoma. La innovación también permite que, según el tipo de piel, la sensibilidad del usuario a los rayos solares y los datos meteorológicos se pueda predecir el índice ultravioleta y, por tanto, realizar un cálculo de cuánto tardaría la piel en quemarse en caso de no usar fotoprotección.

Fotoprotección sin fotoprotectores. Además del indispensable protector solar que se debe tener siempre a mano, la nueva "protección solar" abarca un abanico de estrategias que van desde el uso adecuado de ropa y gafas de sol a sombrillas y las propias sombras que ofrece la naturaleza. El tono y el tejido de la ropa es fundamental ya que los colores oscuros filtran mejor el sol y los vaqueros, por ejemplo, tienen un UPF de 100 (100% bloqueo de la radiación) frente a otros tejidos como la seda o el algodón. Es importante mencionar el uso de gafas de sol con protección adecuada, ya que el incremento de la cifra de cataratas en personas jóvenes está siendo alarmante, afirma la AEDV, siendo el factor más importante para su desarrollo la radiación UV. En la playa, además, es importante tener en cuenta que tanto la arena como el agua reflejan más los rayos del sol y es posible quemarse con mayor facilidad.

Evitar los cambios bruscos de temperatura. La piel es un órgano que sufre mucho las variaciones de temperatura. El frío hace que la piel tienda a researse y a perder elasticidad. Por otro lado, el calor provoca que las glándulas sebáceas estén más activas, se sude más y que esto provoque irritaciones cutáneas haciéndola todavía más sensible a los rayos del sol. A la hora de estar expuestos a sistemas de climatización, como aires acondicionados, y después salir a la calle es fundamental proteger e hidratar la piel al máximo, especialmente aquellas zonas más expuestas como la cara o el cuello.

La mejor hora para tomar el sol. Además de reducir la tensión arterial y favorecer la circulación sanguínea periférica, un poco de sol también actúa como tratamiento para ciertas enfermedades cutáneas como la psoriasis, acné o el vitiligo. Para ello, es importante evitar las horas centrales del día, que suelen ser las más calurosas. En verano, son frecuentes los casos de eritema solar (quemadura solar o térmica) en los que se produce un enrojecimiento de la piel como consecuencia de la exposición prolongada al sol y al calor.

La hidratación, el mejor antiaging. El sol provoca un envejecimiento celular prematuro y aumenta el estrés oxidativo de las zonas más expuestas, como la cara, el cuello y las manos. Además, la estimulación de los melanocitos, responsables del bronceado de la piel, puede causar una acumulación desordenada de pigmento, resultando en manchas o áreas hiperpigmentadas. Crear un escudo protector con cremas y pigmentos hidratantes o aumentar el consumo de alimentos ricos en carotenoides, vitamina E y omega 3 que tienen efectos antioxidantes, antiinflamatorios y que activan la regeneración celular es la mejor prevención.

Cigna Healthcare y Legit.Health: tecnología de vanguardia al servicio de la prevención contra el cáncer de piel

La prevención desempeña un papel fundamental en la lucha contra el cáncer de piel, ya que es uno de los tipos de cáncer más prevenibles. Al tomar medidas preventivas y tener una actitud proactiva, se reduce de manera significativa la probabilidad de desarrollar este tipo de tumor.

Conscientes de ello, desde Cigna Healthcare colaboran activamente con Legit.Health y con su revolucionaria herramienta de inteligencia clínica basada en el reconocimiento de imágenes. Legit.Health implementa tecnología de inteligencia artificial y visión por ordenador para permitir a médicos que traten con enfermedades visibles en la piel despuntar en su especialidad y ofrecer un servicio totalmente disruptivo y revolucionario que ayude a tomar decisiones clínicas más rápidas y mejores.

Cigna Healthcare se posiciona así, como la primera aseguradora en integrar una solución de este tipo que se suma a las prestaciones que ofrece su aplicación de médico virtual de empresa Doctor Cigna.

Datos de contacto:

Redacción
683660013

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

Categorías: [Medicina](#) [Industria Farmacéutica](#) [Inteligencia Artificial](#) y [Robótica](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>