

Cinco efectos del confinamiento en la piel que hacen indispensable la visita al dermatólogo, según Cigna

Los especialistas alertan de que empiezan a recibir ahora lesiones con un tamaño superior al que veían antes de la pandemia

El melanoma es uno de los tipos de cáncer de piel más frecuentes. Según la [Sociedad Española de Oncología Médica \(SEOM\)](#), se estima que en 2020 se pronosticarán unos 1.000 casos más de melanoma que en 2019. Como ocurre en otros muchos tipos de cáncer, el diagnóstico precoz es clave para un buen pronóstico de la lesión, pero el aislamiento y el miedo al virus han supuesto un obstáculo para acudir a consultas dermatológicas para muchas personas. Una evidencia de ello son los resultados del estudio realizado por la [Academia Española de Dermatología y Venereología \(AEDV\)](#), en el que se detalla que los especialistas están observando ahora lesiones con un tamaño superior al que veían antes de la pandemia, lo que podría provocar un impacto negativo en la salud de los pacientes.

Pese a que la visibilidad es una de las grandes ventajas de los tumores cutáneos frente a otros tipos de cáncer, en muchas ocasiones pequeños cambios que se puedan producir en lunares o en una lesión en la piel pueden pasar desapercibidos a simple vista. Por esa razón, retrasar las visitas dermatológicas dificulta el diagnóstico precoz, lo que puede implicar que ciertas lesiones deriven en una mayor gravedad.

“Además de poner en práctica las debidas pautas de prevención para proteger nuestra piel frente a la radiación solar, es importante acudir a un especialista para realizar una revisión de todos aquellos lunares o lesiones que podamos tener. Como ocurre con otros tipos de cáncer, el diagnóstico precoz es clave para un buen pronóstico. Por eso, es imprescindible tomar las precauciones adecuadas y sensibilizar a los pacientes sobre la importancia de realizar revisiones periódicas con un especialista médico”, indica la Dra. María Sánchez, e-Health Medical Manager en [Cigna](#) España.

Con motivo del Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel, que se celebra el 13 de junio, la aseguradora de salud [Cigna](#) ha analizado las cinco consecuencias del confinamiento en la piel que hacen indispensable la visita al dermatólogo:

- La cancelación o retraso de las consultas dermatológicas estos meses dificulta la detección precoz de lesiones malignas. El aislamiento y el miedo al virus han sido un obstáculo para muchas personas para acudir a consultas dermatológicas, lo que está generando retrasos en diagnósticos. Recientes

estudios de la [Academia Española de Dermatología y Venereología \(AEDV\)](#) reflejan que el retraso en la extirpación de melanomas o carcinomas de células escamosas implica que los tumores sean más grandes y gruesos. Además, según la [Sociedad Española de Oncología Médica](#), 9 de cada 10 melanomas aparecen en la piel, y de ellos, un 75-80% surge sin que haya habido un lunar previo.

- El escudo natural de la piel se ha debilitado tras semanas en casa. Después de varias semanas de aislamiento, el principal escudo contra la luz ultravioleta, la piel, se enfrenta a un verano con niveles muy bajos de vitamina D y melanina, lo que la hace más vulnerable a las quemaduras. En esta ocasión, la piel no ha tenido un periodo de adaptación a los rayos ultravioletas, como sucede cada primavera, y eso implica que no esté adaptada a la nueva realidad con la que se encuentra. Tomar precauciones y establecer nuevos hábitos de cuidado de la piel de la mano de un especialista es clave.

- La sobreexposición a la luz azul de las pantallas ha incrementado la pigmentación cutánea. La sobreexposición a la luz azul puede producir una activación de los melanocitos, que a su vez aumentan la melanina cutánea y puede dar lugar a una mayor pigmentación y un mayor envejecimiento de la piel. No obstante, según [estudios recientes](#) es necesario un tiempo de exposición superior a 48 horas seguidas para producir un aumento de la pigmentación cutánea. Aunque la luz azul no tenga tantos efectos negativos como la luz ultravioleta, los especialistas recomiendan moderar el uso de las pantallas y acudir a la consulta del dermatólogo ante cualquier lesión en la piel de aparición reciente.

- Las quemaduras producidas por tomar el sol en la terraza pueden producir daños irreversibles. En las últimas semanas, muchas personas han estado tomando el sol en sus respectivas terrazas sin la debida protección solar. Uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo del cáncer de piel es la exposición prolongada e inadecuada al sol. Por ello, con motivo del Día Europeo de la Prevención de Cáncer de Piel, desde Cigna quieren recordar la importancia de la prevención. Es fundamental evitar la exposición en las horas centrales del día y utilizar protección solar con el factor adecuado, renovándolo cada 2 horas.

- La intensidad de la radiación ultravioleta solar en la calle corresponde a índices muy altos. La desescalada está coincidiendo con el inicio del verano, época en la que la población llega a exponerse a diario a unos valores de radiación ultravioleta de 9 o 10, los más altos. A ello hay que añadir que este invierno ha sido más largo de lo normal para la piel y la evolución cutánea se ha visto alterada como consecuencia del confinamiento.

La desescalada gradual exige nuevas rutinas para una exposición responsable que no ponga en peligro la salud de la piel. Tomar las medidas de fotoprotección adecuadas, limitar la exposición solar al tiempo recomendado y acudir a revisiones periódicas con especialistas son las tres medidas básicas a tener en cuenta.
