

Cáncer de piel: la pandemia estética que se puede evitar

[Multimedia](#)

Con motivo del Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel, el próximo 13 de junio, desde PromoFarma insisten en la importancia de una exposición solar responsable para evitar esta enfermedad, causante de un tercio de los diagnósticos de cáncer mundiales. El 81% de los casos se producen en países desarrollados, por motivos estéticos y de ocio. La autoexploración, la protección solar y unos hábitos de exposición correctos pueden tener una importancia crucial en la salud a medio y largo plazo

Se acerca el Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel (13 de junio), y aunque cada vez hay más conciencia sobre esta “pandemia” encubierta, queda mucho por conocer. Según [AECC](#), cada año se diagnostican más de 3 millones de casos de cáncer de piel, de los cuales unos 132.000 son melanomas, menos habituales pero con peor pronóstico. Lo triste de esta cifra es que el 81% de los diagnósticos se producen en países desarrollados por motivos estéticos y de ocio. En España se diagnostican 5.500 casos anuales.

Uno de los conceptos para minimizar riesgos es “capital solar”, el número de horas de exposición solar que la piel tolera a lo largo de la vida. Como explica Mar Santamaria, farmacéutica de [PromoFarma](#), “es limitado y varía en función del tipo de piel, la predisposición genética y, especialmente, los hábitos que se hayan mantenido”. Una vez sobrepasado es cuando aparecen los problemas, desde manchas y/o arrugas hasta otros más graves como el cáncer de piel.

Para calcularlo no hay fórmula matemática, continúa Mar, “se utiliza al hablar de hábitos de exposición y protección ante la radiación solar. Muchas personas no son conscientes de los peligros que implica una conducta poco responsable en este ámbito”.

¿La buena noticia? El 95% de los pacientes pueden curarse si son diagnosticados a tiempo. Es clave la autoexploración, “revisarse la piel periódicamente para detectar a tiempo anomalías que puedan indicar algo más grave.” La regla del ABCDE puede ayudar a distinguir un lunar de una lesión cancerosa: si presenta alguna Asimetría, los Bordes irregulares, si cambia de Color o mezcla colores diferentes, tiene más de 5mm de Diámetro o Evoluciona.

Algunos factores indican mayor propensión a desarrollar esta enfermedad, aunque lo primordial son las revisiones periódicas con un dermatólogo:

- “muchas pecas o lesiones solares como manchas actínicas,
- antecedentes personales o familiares de cáncer de piel,
- edad avanzada y con hábitos de exposición intensiva o quemaduras solares;
- o mayor predisposición a nivel genético.”

Aunque la autoexploración facilita los diagnósticos tempranos, es la protección solar y unos hábitos responsables lo que facilitará prevenir estas lesiones. La fotoprotección, siempre en cantidad y frecuencia necesarias, es básica, pero Mar destaca que no es la única medida. “Son fundamentales los buenos hábitos de relación con el sol. También tener expectativas realistas en cuanto a tonos de piel saludables: una piel bronceada suele estar dañada.” Aquí aparece una tendencia cada vez más extendida: el *body positive* ('querernos tal y como somos').

Mar concluye: “No hay que eliminar la exposición solar, con beneficios como la producción de vitamina D y mejor estado de ánimo. Pero siempre con responsabilidad, evitando exponerse largo tiempo o en las horas centrales del día , especialmente si se cumple algún factor de riesgo. También es importante usar ropa adecuada, sombrero y gafas de sol homologadas”.

En su compromiso con la salud, PromoFarma colabora con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) para el desarrollo de uno de sus proyectos de investigación del cáncer de piel.
