



## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL SOL EN LA PIEL

### OBJETO

El objeto de estas recomendaciones es dar a conocer una serie de **consejos** sobre cómo debemos actuar durante la exposición solar, y facilitar la prevención de aparición de **melanomas** así como su identificación precoz.

### FACTORES DE RIESGO

- **Edad:** pueden aparecer a cualquier edad. Aunque más de la mitad se diagnostican a partir de los 55 años.
- **Sexo:** es algo más frecuente en las mujeres.
- **Coloración piel y cabello:** Cuanto más claro e las piel, ojos y pelo, más riesgo existe de melanoma.
- **Presencia de lunares:** solo un 20-25 % de los melanomas surgen de un lunar previo, la mayoría aparecen sobre la piel normal. No obstante, a mayor número de nevus se incrementa el riesgo de melanoma.
- **Exposiciones** intermitentes, pero intensas **en la infancia y adolescencia**, junto a **quemaduras solares**. Son el principal factor de riesgo en la aparición de melanoma.

La piel es el órgano barrera frente a infecciones, evita la deshidratación, controla la temperatura corporal, **protege de los rayos ultravioletas (UV)** y nos ayuda a producir Vit. D. Por ello la importancia en la educación sanitaria de sus cuidados desde la infancia.

### DETECCIÓN PRECOZ

El cáncer de piel se divide en melanoma y cáncer cutáneo no melanoma (carcinoma basocelular y carcinoma epidermoide). El primero se asocia a exposición aguda o intermitente (sol en la playa, deporte al aire libre). El segundo se asocia a la exposición crónica, acumulativa (profesiones al aire libre).

Existe una regla sencilla, el **ABCDE**, que resume las características de sospecha de una lesión cutánea pigmentada:

**A**simetría: No ovalado

**B**ordes: Irregulares

**C**olor: No homogéneo

**D**íámetro: Mayor 6mm

**E**volución: Cambios en tamaño, forma



## RECOMENDACIONES GENERALES

- **Utilice** protección solar contra la radiación UVB (causante de quemaduras solares) y UVA (causante del envejecimiento de la piel). Con factor de protección solar superior a 30 y aplíquelo en suficiente cantidad media hora antes de la exposición y recuérdelo cada 2 h.
- Deje que su piel se **acostumbre al sol de forma gradual** especialmente los primeros días. No permanezca mucho rato al sol aunque emplee protección solar. Busque la sombra. Si su piel se enrojece al exponerse al sol, eso significa que se está quemando. **¡Evite las quemaduras solares!**
- **Evite la exposición solar en las horas centrales del día (de 12 a 16 h.)**. Recuerde que aún en los días nublado también hay exposición solar.
- **Complemente la protección** al sol con el uso de sombrillas, gorras, sombreros, camisetas, pareos y gafas de sol. Séquese después de cada baño para evitar el efecto lupa de las gotas de agua que favorece la aparición de quemaduras solares y disminuye la eficacia del protector solar.
- **Evite la exposición de los menores de tres años**. Los niños son más vulnerables por lo que deben ir protegidos con protector solar con factor de protección solar elevado (FPS 50), resistente al agua y con ropa adecuada (camiseta seca y opaca).
- **Evite las lámparas y cabinas de bronceado de rayos UVA**, ya que aumentan el riesgo de aparición de cáncer de piel y aceleran el envejecimiento cutáneo.
- Tras la exposición solar, **utilice cremas que hidraten la piel** que ayuden a su reparación.
- Beba **abundante agua y zumos de fruta y verdura** que le ayuden a compensar la pérdida de agua y el estrés oxidativo provocado por el sol.
- Aumente el consumo de **alimentos con beta y alfacarotenos**, que protegen la piel de los daños producidos por los rayos solares y aumentan la producción de melanina.
- Realice un auto-examen regular de la piel (3-4 veces al año) ayudándose de un espejo. En caso de detectar alguna mancha o lunar que pique, crezca, sangre o cambien de color acuda a consulta para evaluar la lesión.