

Alíate con el sol, protégete.

Día Mundial del Cáncer de Piel.

El cáncer de piel es un problema de salud pública que, a nivel mundial, ha incrementado su presencia en los últimos años (REDECAN y SEOM, 2024). A nivel estatal, la situación no es distinta. En el caso de las mujeres ha pasado de un 12,0 a 15,1 de casos y, en hombres, de 12,0 a 15,4. De hecho, según el Observatorio del Cáncer (AECC, 2023), este tipo de cánceres supone ya un 8,21% del total de los diagnosticados.

Para que la mejora de los tratamientos farmacológicos pueda ser efectiva, resulta fundamental avanzar en la detección precoz del problema. Así pues, en línea con lo que recomiendan los organismos internacionales, es imprescindible dedicar esfuerzos a valorar e identificar las posibles alteraciones que se producen en la piel. En este propósito, sería imprescindible que tanto instituciones, como profesionales y ciudadanía se impliquen en su seguimiento y cuidado.

Más todavía, sería fundamental que se destinaran esfuerzos para mejorar la prevención de aquellos factores que han demostrado una mayor probabilidad de riesgo. Entre ellos, la exposición solar excesiva parece tener un papel relevante. En particular, resulta importante entre la población infantil y más adulta que mostraría una mayor vulnerabilidad (Revaliente y Muñoz, 2011), así como entre aquellas personas que por su ocupación laboral o actividades deportivas pueden estar más expuestas.

En este marco se han identificado algunas pautas que podrían ayudar optimizar los beneficios de la exposición solar, previniendo riesgos tan graves como el cáncer, como son:

- Evitar el sol durante las horas centrales del día, más todavía si no disponemos de algún tipo de protección efectiva.
- Aplicar protección solar antes y durante la exposición a los rayos solares, teniendo en cuenta nuestro fototipo de piel.
- Buscar elementos físicos, como gorras o gafas de sol homologadas, que nos ayuden a minimizar el impacto de la exposición solar.
- Adecuar los tejidos que utilices para vestirte a la temperatura y exposición solar con la que vayas a encontrarte.
- Hidratarse de manera adecuada, para compensar la pérdida de líquidos.

Más allá de difundir este conocimiento, será necesario mejorar las habilidades y competencias de autocuidado para que las personas sean conscientes de los posibles riesgos, además de asumir la corresponsabilidad de su cuidado. Dicha corresponsabilidad debería compartirse con todas aquellas instituciones y entidades que pueden contribuir a la construcción de un entorno más saludable.

Referencias:

- AECC (2023). *Observatorio contra el cáncer*. Disponible en <https://observatorio.contraelcancer.es/>
- Revaliente, M. y Muñoz, M.A. (2011). Sol, beneficios y peligros. *Desarrollo Científico Enfermería*, 19(10), 348-351. Disponible en <https://www.index-f.com/dce/19pdf/19-348.pdf>

SEOM (2024). *Nota de prensa REDECAM-SEOM*. Disponible en <https://seom.org/otros-servicios/noticias/210543-se-incrementa-la-incidencia-interanual-de-melanoma-en-espana-con-7-881-casos-nuevos-en-2024>.