

## Los dermatólogos piden a la población que se beneficien del sol, pero sin quemaduras

- Bajo el lema 'Ahora que sales a la calle, protege tu piel y evita la quemadura. Benefíciate del sol', los dermatólogos lanzan recomendaciones
- La Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) señala la importancia de hábitos saludables
- El cáncer de piel se puede prevenir limitando la excesiva radiación solar
- El sol promueve la síntesis de vitamina D en el cuerpo humano

Madrid, 5 de mayo de 2020.-

Ahora que la fase 0 de desescalada se ha instaurado en la mayor parte del país, niños, adultos y ancianos pueden pasear al aire libre, bajo un sol y unas temperaturas que estos días, en algunas ciudades, están siendo fuertes. Por este motivo, **los dermatólogos de la Fundación Piel Sana de la AEDV recuerdan a la población la importancia de establecer unos hábitos adecuados frente a la radiación solar** para poder aprovechar sus beneficios y minimizar sus riesgos. La protección vuelve a ser esencial, por eso se lanza el lema 'Ahora que sales a la calle, protege tu piel y evita la quemadura. Benefíciate del sol'.

Tanto la **radiación ultravioleta UVB como la UVA inducen daño en la piel**, dando lugar a un proceso fisiopatológico que juega un papel importante en el desarrollo de cáncer de piel y en el envejecimiento prematuro. **Entre el 70% y el 90% de los carcinomas basocelulares se desarrollan en las zonas de la cabeza y cuello expuestas al sol.**

Estas zonas corporales no son las únicas que pueden verse afectadas por un cáncer de piel. El **melanoma puede aparecer en brazos en torno al 20% de las ocasiones, en el tronco y piernas** en porcentajes también altos, así como en la cabeza.

Sin embargo, el sol no sólo es fuente de daños. Todo lo contrario. **Gracias a la radiación solar, el cuerpo humano sintetiza la vitamina D**, esencial en ciertos procesos del organismo que ayudan a **prevenir la osteoporosis y el raquitismo**. Se sabe que la vitamina D, a través de su receptor, está presente en la modulación de unos 1.000 genes, que están expresados en al menos 60 tipos de células.

“El principal reto es **establecer un equilibrio** entre lo que es beneficioso para el cuerpo y lo que es dañino. En el caso de la radiación solar, sabemos que **la mejor franja horaria en la que, si estamos expuestos al sol, se sintetiza más vitamina D es la que va de las 12 a las 16 horas**. Esta franja horaria es la que tiene precisamente más probabilidad de

dar lugar a una quemadura, por lo que es importante limitarse a una corta exposición. Porque la buena noticia es que **para generar vitamina D sólo se necesita que la piel esté expuesta al sol 15 minutos al día tres veces por semana**”, explica el **Dr. Agustín Buendía Eisman**, responsable de campañas de la Fundación Piel Sana de la AEDV.

Siendo el cáncer de piel **el cáncer más frecuente en el mundo**, los dermatólogos de la Fundación Piel Sana de la AEDV insisten en que hay que tomar conciencia de la importancia de unos hábitos adecuados frente al sol. “Como en el coronavirus, **aquí también somos nosotros los responsables de que la curva del cáncer de piel baje**. Está en nuestras manos, este cáncer se puede prevenir con la adquisición de unas medidas saludables”, explica la **Dra. Ángeles Flórez Menéndez**, responsable de la campaña Euromelanoma junto con el Dr. Buendía Eisman.

Por este motivo, señalan que **la exposición debe ser progresiva, de menos a más**. “Hay que tener en cuenta que una gran parte de la población lleva muchos días sin recibir la radiación solar directamente, por lo que ahora más que nunca, si se quiere evitar la quemadura hay que exponerse al sol con sensatez, evitando la quemadura, que genera un daño cutáneo”, explica esta dermatóloga. **Ese daño queda en la ‘memoria’ de la piel, es acumulativo, por lo que es fundamental prevenir estos daños desde la infancia**. De ahí la recomendación del uso de cremas y otras herramientas de fotoprotección, como la ropa o los sombreros.

El riesgo de una exposición depende de varios factores como la localización, la estación del año y las medidas protectoras que se lleven a cabo. **“A pesar de que el 92% de las personas reconoce que la exposición al sol puede generar problemas de salud, sólo un 18% de ellas protege siempre su piel**. Esto es algo que debemos cambiar entre todos”, afirma el Dr. Buendía Eisman.

Por este motivo, desde la Fundación Piel Sana de la AEDV se lanza el mensaje: **‘Ahora que ya sales a la calle, protege tu piel y evita la quemadura. Benefíciate del sol’**.

Por último, estos dermatólogos indican otro factor que toda la población debe de tener presente: la detección precoz del cáncer de piel. **“Revisar tu piel cada mes en unos minutos, te puede salvar la vida**. Un cambio en un lunar, la aparición de uno nuevo con un color extraño o una lesión que sangra debes consultarla con un médico. Sabemos que ahora están restringidas las visitas a los centros de salud, pero hay establecidos muchos servicios de teleconsulta. Seguro que, a través de una llamada y una fotografía, se pueden descartar lesiones graves o identificarlas. Un diagnóstico precoz se traduce en un pronóstico de vida mucho mejor en el cáncer de piel”, concluye.

Entre otras pautas que se pueden seguir en estos días están el empezar a tomar el sol directo de forma progresiva, **primero 5 minutos e ir subiendo paulatinamente hasta los**



**15-20 minutos** y no sobrepasar ese tiempo sobre todo en la franja horaria entre las 12 y las 16 horas. Si se está más tiempo al sol, es fundamental utilizar cremas fotoprotectoras u otras vías de protección para prevenir la quemadura. La **hidratación también es muy importante** en días calurosos, sobre todo en niños y ancianos, tomar dos litros de agua al día y no esperar a tener sed.

Para más información o entrevistas:

Ángeles López

Departamento de Comunicación de la Fundación Piel Sana de la AEDV

660 43 71 84

[angeles.lopez@aedv.es](mailto:angeles.lopez@aedv.es)

Medios de Comunicación