



Los dermatólogos quieren “meter un gol” al cáncer de piel

- La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) lanza una campaña aprovechando la final del Mundial de fútbol para concienciar sobre la importancia de la protección solar

Madrid, 17 de julio de 2026. La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) ha lanzado la campaña “Este verano, métele un gol al cáncer de piel”, con motivo de la celebración del Mundial de Fútbol, en cuya final se enfrentará la selección española de fútbol frente a la selección argentina, y coincidiendo con la gran afluencia a las playas y piscinas.

Esta campaña nace con un mensaje claro: el sol forma parte de una vida saludable, pero también lo hace aprender a exponernos a él de forma inteligente. Igual que entrenamos nuestro cuerpo para rendir mejor, también podemos entrenar hábitos que protejan nuestra piel a corto y largo plazo.

“Los grandes deportistas no solo inspiran por lo que consiguen sobre el terreno de juego. También tienen la capacidad de normalizar hábitos saludables. Igual que hoy nadie cuestiona la importancia de la hidratación, el calentamiento o la recuperación, la protección solar debería entenderse como un elemento más del cuidado del deportista” señala la **Dra. Almudena Nuño, vicepresidenta de Comunicación de la AEDV.**

Desde la Academia aclaran que sí necesitamos sol... pero en su justa medida

Uno de los argumentos más frecuentes para justificar largas exposiciones solares es la vitamina D. Sin embargo, la evidencia científica demuestra que no es necesario pasar horas al sol para sintetizarla. “El tiempo de exposición al sol necesario para producir vitamina D en nuestra piel es variable y depende dónde vivimos, la estación del año, la hora del día, el color de la piel y la edad, entre otros factores. En verano, la cantidad de radiación UVB que recibimos es tan alta que bastan con exposiciones de pocos minutos en actividades cotidianas para conseguirla” nos enseña la **Dra. Yolanda Gilaberte, directora de la Fundación de la AEDV.**

La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) es una entidad centenaria a la que están adscritos la práctica totalidad de los dermatólogos españoles (97%) y pretende ser el punto de unión entre ellos. La AEDV tiene por objeto fomentar el estudio de la piel y de sus enfermedades en beneficio de los pacientes.



Además, una vez alcanzada la cantidad de radiación necesaria para iniciar la síntesis de vitamina D, permanecer más tiempo al sol no aumenta de forma proporcional su producción, pero sí incrementa el daño acumulativo sobre la piel.

El sol también desempeña un papel importante en la regulación de nuestro ritmo circadiano, el estado de ánimo y el bienestar general. Por eso, el mensaje de los dermatólogos no es evitar el sol, sino aprender a disfrutar de él de forma inteligente.

Para ayudar a la población, la Fundación de la AEDV dispone de la aplicación gratuita UV-Derma, que permite conocer el índice ultravioleta en cada momento y ofrece recomendaciones personalizadas según el fototipo para aprovechar los beneficios del sol minimizando el riesgo de quemadura y de daño cutáneo.

Cinco hábitos que también ganan partidos

1. Entrenar o hacer ejercicio preferentemente fuera de las horas centrales del día.
2. Buscar sombra durante descansos y tiempos muertos.
3. Utilizar ropa, gorra y gafas con protección solar cuando el deporte lo permita.
4. Aplicar un fotoprotector de amplio espectro SPF 50+, resistente al agua y al sudor, reaplicándolo cada dos horas o tras sudar intensamente.
5. 5. Mantener una buena hidratación antes, durante y después del ejercicio.

Igual que ningún entrenador confiaría un partido únicamente al delantero, la salud de la piel tampoco depende de una sola medida. El protector solar es imprescindible, pero juega en equipo con una buena alimentación, el ejercicio, el descanso, la hidratación y la ausencia de tabaco. Es la suma de todos esos hábitos la que ayuda a mantener una piel sana a lo largo de la vida.

La prevención también se entrena

Los hábitos saludables se construyen con pequeños gestos repetidos cada día. Igual que entrenamos la fuerza, la resistencia o la técnica, también podemos entrenar nuestra relación con el sol.

"Si conseguimos que la fotoprotección forme parte de la cultura deportiva igual que la hidratación, el calentamiento o el descanso, estaremos ayudando a prevenir miles de casos de cáncer de piel en las próximas décadas, al igual que a tener una piel más sana y menos envejecida. La verdadera prevención no consiste en dejar de hacer deporte ni en dejar de disfrutar del sol, sino en incorporar pequeños hábitos que nos permitan hacerlo

La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) es una entidad centenaria a la que están adscritos la práctica totalidad de los dermatólogos españoles (97%) y pretende ser el punto de unión entre ellos. La AEDV tiene por objeto fomentar el estudio de la piel y de sus enfermedades en beneficio de los pacientes.



ACADEMIA ESPAÑOLA
DE DERMATOLOGÍA
Y VENEREOLOGÍA

de forma saludable durante toda la vida" señala la **Dra. Isabel Belinchón, presidenta de la AEDV.**

Porque los partidos importantes no se juegan solo en los estadios. Se juegan cada día sobre nuestra piel.

Este verano, métele un gol al cáncer de piel.

Para más información o entrevistas:

ALBA GALVÁN

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DE AEDV
660 43 71 84
ALBA.GALVAN@EQUIPO.AEDV.ES
WWW.AEDV.ES

CAROLINA RAMÍREZ

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DE AEDV
603 22 61 16
CAROLINA.RAMIREZ@EQUIPO.AEDV.ES
WWW.AEDV.ES

La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) es una entidad centenaria a la que están adscritos la práctica totalidad de los dermatólogos españoles (97%) y pretende ser el punto de unión entre ellos. La AEDV tiene por objeto fomentar el estudio de la piel y de sus enfermedades en beneficio de los pacientes.