



## PROTEGE TU PIEL DEL SOL

En España cada año hay 74.000 casos de cáncer cutáneo no melanoma y 4.000 de melanoma (el cáncer más peligroso), según los datos de la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología. Las cifras de esta enfermedad han crecido en los últimos 30 años, algo que no ha ocurrido con la concienciación social sobre el problema.

El órgano más grande del cuerpo es la piel y su cuidado es importante para nuestra salud. El sol es esencial para muchos procesos de nuestro organismo pero también tiene sus riesgos. A la hora de cuidar nuestra piel tenemos dos tipos de prevención. La primaria, que se refiere a disminuir los factores que aumentan la probabilidad de que la enfermedad se produzca. (Para el cáncer de piel consiste principalmente en limitar la exposición dañina a los rayos UV). Y la secundaria, referida a la detección temprana de un cáncer. Así su abordaje será menos complejo. En línea con ambas aportamos estas recomendaciones:



**1. Evita exponerte al sol en las horas centrales del día:** Es decir, el tramo comprendido entre las doce de la mañana y las cuatro de la tarde. Es entonces cuando los rayos UV son más fuertes. También es recomendable no permanecer expuestos períodos demasiado prolongados.



**2. Ten cuidado con los días trampa:** En muchas ocasiones los días nublados o con algo de viento aminoran la sensación de calor y no consideramos que tengamos que protegernos de la misma manera que en días soleados.



**3. Usa cremas protectoras:** Su uso es imprescindible. Deberemos escoger una u otra en función de su FPS, su factor de protección solar, que es el número que indica el tiempo que esa crema ayuda a nuestra piel a protegerse del sol. Por ejemplo, en el caso de una piel clara que con diez minutos al sol ya se enrojece una protección solar 15 multiplica por este número el tiempo que puede exponerse al sol. De 10 minutos pasamos a 150. Eso sí, no podemos olvidar renovar la crema cada dos horas ya que el viento, los roces, el agua... hacen que pierda efecto. El cuidado con el uso de cremas hidratantes no es incompatible con la protección que estamos comentando. Una piel seca es una invitación permanente a sufrir problemas.



**4. La hidratación de la piel a través de cremas no es la única importante:** Nuestra dieta también es básica. El agua es la principal fuente de hidratación de la piel, por lo que es imprescindible beber suficiente H<sub>2</sub>O. En nuestra alimentación, debemos conseguir que fruta y verdura sean elementos esenciales. Nos aportarán agua y muchas vitaminas y minerales necesarios. El estado de nuestra piel está íntimamente ligado a la hidratación pero también a los hábitos de descanso, el padecimiento de estrés o el consumo de alcohol y tabaco.



**5. La ropa puede ser de gran ayuda:** Usar gorras, sombreros, ropa seca y gafas de sol adecuadas es recomendable. Es una medida fácil y que nos evitara muchos peligros. Eso sí, las gafas deben tener sus cristales homologados y poder filtrar rayos UVA y UVB.



**6. Vigila los 'false friends':** La nieve, el agua o la arena son superficies reflectoras del sol que nos pueden traer sorpresas desagradables en forma de quemadura.



**7. ¿Y si hablamos de niños?:** Los más pequeños suelen ser más vulnerables a los riesgos que los adultos. Por eso, los menores de un año no deben exponerse al sol. Y hasta que cumplan tres deberían hacerlo de forma muy limitada. Debemos ser especialmente cuidadosos con su ropa, ya que su nivel de concienciación y atención no será el mismo que el nuestro.



**8. Visitar al dermatólogo:** Aunque no es algo que muchas personas tengan presente, se recomienda realizar revisiones dermatológicas anuales. Con más motivo si apreciamos cambios o hay síntomas que nos generan dudas. Los cánceres de piel se manifiestan de muchas formas pero si notas alguna lesión en la piel que aparece o que cambia no dudes en acudir al dermatólogo. Es positivo recordar la regla del ABCDE basada en las características de un lunar o mancha que debe alertarnos:

- A:** Asimétricos
- B:** Bordes irregulares
- C:** Color variado
- D:** Diámetro mayor de 6 mm.
- E:** Evolucionan

