

## Fortalecer la prevención es clave

# Del bronceado al cáncer de piel: Una relación directa que puedes cambiar

**Adoptar hábitos responsables frente a la exposición solar constituye una de las estrategias más eficaces para reducir el riesgo de cáncer de piel. La protección solar diaria, la autoexploración y la detección precoz son acciones concretas que pueden incorporarse hoy y que tienen un impacto directo en la salud a largo plazo.**

El cáncer de piel es uno de los tipos de cáncer más frecuentes a nivel mundial y, a la vez, uno de los más prevenibles. Su principal factor de riesgo es la exposición excesiva a la radiación ultravioleta (UV), proveniente tanto del sol como de fuentes artificiales. Pese a la amplia evidencia científica disponible, muchas personas continúan subestimando los efectos del daño solar acumulado y no integran medidas de protección de manera sistemática en su vida cotidiana. Por eso, fortalecer la prevención resulta relevante en todas las etapas de la vida.

### Tipos de cáncer de piel

Desde el punto de vista clínico, el cáncer de piel se clasifica en dos grandes grupos: melanoma y no melanoma. El melanoma es menos frecuente, pero representa la forma más agresiva de esta enfermedad, debido a su alta capacidad de diseminación a otros órganos cuando no se diagnostica oportunamente. Se origina en los melanocitos y suele manifestarse como un cambio en un lunar preexistente o como la aparición de una nueva lesión pigmentada.

El cáncer de piel no melanoma incluye principalmente el carcinoma basocelular y el carcinoma espinocelular. Ambos están estrechamente asociados a la exposición solar acumulada a lo largo del tiempo. Si bien su pronóstico suele ser favorable cuando se detectan y tratan de forma adecuada, pueden generar daño local significativo y afectar la calidad de vida de quienes los presentan.

### Factores de riesgo

Se estima que cerca del 90% de los casos de cáncer de piel se relaciona con la exposición intensa y prolongada a la radiación ultravioleta, pero a este factor se suman otros riesgos, como el uso de solárium; tener piel, ojos y cabello claros; un número elevado de lunares, antecedentes familia-

### La regla del ABCDE



Los lunares suelen mantenerse iguales durante años. Sigue la regla del ABCDE para revisarlos y consulta a un especialista ante cualquier cambio:



### Autoexamen de piel



res de la enfermedad, el envejecimiento y ciertas patologías o tratamientos que debilitan el sistema inmunitorio.

El dermató-oncólogo de Fundación Arturo López Pérez (FALP), Dr. Jonathan Stevens, señala: "El carcinoma basocelular, el tipo más frecuente de cáncer de piel, está directamente asociado a la exposición prolongada al sol sin medidas de protección. Este daño acumulativo se manifiesta posteriormente como lesiones persistentes, tales como heridas, bultos o granos, que pueden constituir la primera señal de la enfermedad".

### Cómo evitar el cáncer de piel

La prevención se basa en conductas cotidianas orientadas a reducir la exposición solar. El uso de protector solar de amplio espectro, con un factor de protección sobre 50, aplicado en cantidad suficiente y reaplicado mínimo tres veces al día, es fundamental. A ello se suman otras medidas como las que comparte el doctor Stevens: "Para reducir el riesgo de cáncer de piel es fundamental evitar la exposición directa al sol sin ningún tipo de protección, sobre todo en los horarios en que la radiación es más alta, entre las 11 de la mañana y las 4 de la tarde. Además, se deben utilizar elementos de protección física, como sombrilla –idejalmente de ala ancha–, lentes de sol con protección UV, ropa protectora de manga larga y en el caso de los veraneantes, no olvidar el uso de quitasol".

Finalmente, la autoexploración periódica de la piel, como la regla del ABCDE y los controles dermatológicos anuales permiten identificar lesiones sospechosas en etapas tempranas, cuando los tratamientos son más efectivos. La educación y la concientización completan una estrategia preventiva integral que promueve una relación informada, responsable y saludable con el sol.