

Olas de calor y radiación UV: un escenario crítico para el cáncer de piel

Por: Dr. Jonathan Stevens, dermatólogo de FALP.

Las intensas olas de calor que se han registrado en las últimas semanas en nuestro país, han puesto en evidencia los riesgos de la exposición prolongada y sin protección al sol, uno de los factores principales causantes del cáncer de piel. Una enfermedad que, en los últimos 5 años, ha cobrado la vida a 2.839 personas.

Las olas de calor que se han registrado en Chile durante las últimas semanas no solo han traído consigo temperaturas extremas, sino también, niveles elevados de radiación ultravioleta (UV), el principal factor de riesgo para desarrollar cáncer de piel. En esta época, las personas tienden a pasar más tiempo al aire libre, muchas veces sin el uso adecuado de ropa protectora, lo que incrementa la exposición directa al sol y el riesgo de sufrir quemaduras.

La radiación UV es responsable de cerca del 90% de los casos de cáncer de piel y su efecto se acumula a lo largo de la vida. En contextos de calor extremo, el daño a las células cutáneas puede intensificarse, aumentando el riesgo de desarrollar esta enfermedad, especialmente en personas con piel clara, antecedentes familiares, múltiples lunares o que han sufrido quemaduras solares en etapas tempranas de la vida.

Así lo confirma el dermatólogo de FALP, Dr. Jonathan Stevens: "Existe un tipo de cáncer de piel, el carcinoma basocelular, el más frecuente en la población, en el que el factor de riesgo más importante es la exposición crónica y persistente al sol sin ninguna medida de protección. Esto genera un daño acumulativo en las células de la piel, que luego se manifiesta a través de lesiones cutáneas, como una herida, bulto o granito persistente, que son la primera evidencia de cáncer de piel. Generalmente, aparecen después de los 50 años, pero hoy lo estamos

observando en personas cada vez más jóvenes".

De acuerdo con las proyecciones del Observatorio Global del Cáncer (Globocan), durante 2025 se diagnosticaron cerca de 4.200 nuevos casos de cáncer de piel en Chile, lo que representa un aumento cercano al 12 % en comparación con 2022. Además, Globocan proyecta que, en la próxima década, los nuevos casos podrían llegar a 5.800, mientras 913 personas fallecerían a causa de este tumor.

Actualmente, se estima que 1 de cada 10 personas en Chile desarrollará cáncer de piel a lo largo de su vida, una cifra que cobra especial relevancia en un escenario de altas temperaturas persistentes y mayor exposición solar.

"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 sombrero -idealmente 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", afirma el Dr. Stevens, y agrega: "El uso del protector solar al menos FPS 30 durante todo el año es esencial. En el caso de personas de piel más clara o con antecedentes de cáncer de piel, se recomienda el uso de FPS 50. El protector solar debe reaplicarse cada dos a tres horas, lo que implica hacerlo al menos tres veces al día".

El cáncer de piel es altamente tratable si se detecta de forma precoz. 9 de cada 10 personas diagnosticadas podrían sobrevivir si la enfermedad se pesquiza en etapas tempranas.

Para identificar señales de alerta, se recomienda revisar periódicamente la piel, estar muy atentos a la

aparición de nuevas lesiones y realizar la revisión de los lunares siguiendo la regla del ABCDE:

- Asimetría
- Bordes irregulares
- Color no uniforme
- Diámetro mayor a 6 mm
- Evolución o cambios visibles

Si existen lesiones cutáneas que sangran, crecen o no cicatrizan deben ser evaluados por un especialista dermatólogo

Autocuidado: clave durante las olas de calor

La prevención es la herramienta más eficaz contra el cáncer de piel, especialmente en contextos de calor extremo. La exposición intensa y esporádica al sol tanto en actividades recreativas como laborales, sigue siendo el principal factor de riesgo especialmente en el cáncer de piel, del tipo Melanoma, de peor pronóstico y mayor mortalidad.

El uso correcto de protector solar no solo reduce el riesgo de cáncer de piel, sino que también previene el envejecimiento prematuro, la pérdida de elasticidad, la aparición de arrugas y manchas.

Las principales recomendaciones son:

- Evitar la exposición al sol entre las 11:00 y las 16:00 horas, especialmente durante olas de calor.
- Aplicar protector solar FPS 50+ al menos tres veces al día, durante todo el año.
- En verano, usar sombrero y ropa adecuada que cubra las extremidades.
- Proteger ojos y zona periocular con gafas oscuras con filtro UV.

La legislación chilena, además, establece que es deber del empleador proveer gratuitamente protección solar a los trabajadores expuestos al sol, incluyendo protector solar SPF 50+, gorros tipo legionario, gafas con filtro UV y ropa adecuada.