

Ilumínate de salud. Cuidar nuestra piel no significa dejar de disfrutar del sol

El sol forma parte de nuestra identidad. Nos acompaña en nuestras plazas, en nuestras playas, en nuestros campos, en nuestras calles y en tantos momentos compartidos con quienes queremos. El sol nos da luz, energía y bienestar. Nos invita a salir, a convivir, a disfrutar del aire libre y de nuestra forma de vivir. Lo vemos salir cada mañana y lo despedimos cada tarde. El sol forma parte de nuestra vida de manera cotidiana, pero cuando no nos protegemos adecuadamente, puede convertirse en un riesgo para nuestra salud. Y nuestra piel lo sabe. Cada rayo de luz que la roza, cada quemadura de verano, cada hora bajo el sol sin protección deja en ella una huella que no se borra. La piel no olvida, tiene memoria. El daño se va acumulando en silencio, célula a célula, año tras año, desde la infancia hasta la madurez.

La Universidad de Granada y la Asociación Española Contra el Cáncer, a través del mensaje saludable de la REUPS para el mes de julio, hacen un llamamiento a la comunidad universitaria y a toda la sociedad para tomar conciencia de la importancia de prevenir el cáncer de piel, uno de los tumores más frecuentes y, al mismo tiempo, uno de los más evitables y prevenibles.

Según el Sistema de Información Epidemiológica del Cáncer en España (SIEC), en España se diagnostican alrededor de 6.800 nuevos casos de melanoma cutáneo. La evidencia científica es clara: la exposición excesiva a la radiación ultravioleta, procedente principalmente del sol y también de fuentes artificiales como las cabinas de bronceado, es el principal factor de riesgo del cáncer de piel,

Tomar el sol con moderación puede tener muchos beneficios para el organismo, como la producción de vitamina D, la regulación de los ciclos circadianos y la mejora del estado anímico. Sin embargo, cuando se expone la piel al sol sin protección, la radiación UV puede causar reacciones alérgicas, quemaduras solares, envejecimiento prematuro y cáncer de piel.

Por eso debemos recordar algo fundamental: la prevención comienza desde la infancia. Proteger a niños y niñas del exceso de sol es proteger también su salud futura. Pero la prevención no tiene edad: debemos cuidarnos todos, durante todo el año y no solo en verano, porque el cáncer de piel no entiende de estaciones. Alrededor del 60-65 % de la radiación solar anual se recibe fuera de los meses de verano. La radiación ultravioleta está presente también en días nublados, durante la práctica deportiva, en el sol que entra por la ventanilla del coche, el que nos acompaña en el paseo del domingo, el que nos da de lleno mientras trabajamos en la obra, en el campo o en la terraza del bar... ese sol también deja huella. La protección solar no es una opción estacional, debe ser un hábito de vida.

Evitar la exposición excesiva al sol forma parte de las indicaciones del Código Europeo Contra el Cáncer para reducir el riesgo de cáncer.

Por eso, hoy alzamos la voz para pedir y comprometernos a:

- Que busquemos la sombra: evitemos la exposición directa al sol entre las 11:00 y las 17:00 horas, las horas de mayor intensidad de radiación UV.
- Que cubramos nuestra piel: ropa, sombrero de ala ancha y gafas de sol homologadas con filtro UV. Cada barrera física cuenta.
- Que nos apliquemos protector solar: factor de protección SPF 50 o superior, treinta minutos antes de salir, renovándolo cada dos horas y siempre tras el baño o el sudor. Incluso en días nublados.
- Que digamos no a las cabinas bronceadoras: no existe un bronceado seguro cuando su origen es la radiación ultravioleta artificial.
- Que exploremos nuestra piel con regularidad: revisemos nuestros lunares, estemos atentos a cambios de color, tamaño o forma. Ante cualquier duda, acudamos al médico o al dermatólogo sin demora. La detección precoz salva vidas.

CUIDAR NUESTRA PIEL NO SIGNIFICA DEJAR DE DISFRUTAR DEL SOL, SIGNIFICA APRENDER A CONVIVIR CON ÉL DE FORMA RESPONSABLE

No olvidemos algo importante. En materia de salud en general, y de prevención en cáncer en particular, no podemos dejarnos llevar por mensajes de quienes no tienen la formación sanitaria e investigadora adecuada. Seguir sus consejos puede costarnos la salud.

Ante cualquier sospecha o duda relacionada con el cáncer de piel es imprescindible acudir a su profesional médico de referencia o especialista en dermatología. En caso de necesitar consejos de prevención o medidas de apoyo, la Asociación Española Contra el Cáncer tiene a disposición de pacientes y familiares el teléfono de Infocáncer, 900 100 036, disponible durante las 24h del día, los 7 días de la semana.

El Mensaje Saludable del mes es una estrategia coordinada desde la REUPS (Red Española de Universidades Promotoras de Salud), de la que forma parte la Universidad de Granada. El mensaje de este mes ha sido elaborado por la Universidad de Granada y la Asociación Española contra el Cáncer en Granada, en colaboración con la Universidad de Alicante.