



Protección solar y autoexploración, las claves de prevención del cáncer de piel más letal que hay que inculcar a los jóvenes y adolescentes

- En España se diagnostican más de 78.000 nuevos casos de cáncer de piel al año y se estima que en 2040 el melanoma se convierta en el segundo tumor en incidencia global
- El daño provocado en la piel por la radiación ultravioleta se va acumulando a lo largo de la vida, por eso es importante evitar una exposición solar excesiva
- La Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) presenta la campaña Euromelanoma 2023, que este año pone en su punto de mira a los adolescentes y adultos jóvenes, con el objetivo de incidir en la mejora de sus hábitos de exposición al sol
- Del 1 al 30 de junio, los dermatólogos de la AEDV retoman un año más las exploraciones presenciales altruistas a pacientes para verificar la salud de su piel previa cita online

Madrid, 31 de mayo de 2023.- La incidencia del cáncer de piel ha aumentado un 40% en los cuatro últimos años. A pesar de que es uno de los tipos de cáncer más prevenibles, el 1,7% de la población europea está afectada por esta patología y en España se diagnostican más de 78.000 nuevos casos cada año.

Los datos de incidencia reflejan una tasa de unos 120 casos por cada 100.000 habitantes para los carcinomas basocelulares y de unos 40 casos por cada 100.000 habitantes para los carcinomas escamosos de piel, mientras que la tasa de incidencia del melanoma baja a 12 casos por cada 100.000 habitantes. No obstante, se estima que el melanoma, el tipo de cáncer de piel más agresivo y con peor pronóstico, de seguir la tendencia actual, se convierta en el segundo tumor en incidencia global y el primero en incidencia en varones, por delante del cáncer de colon y el de pulmón.

En este contexto, proteger la piel frente al sol y vigilarla una vez al mes son la base para disminuir el riesgo de aparición y promover un buen pronóstico. Por ello, la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), a través de su campaña anual Euromelanoma, quiere poner el foco en esta edición en los adolescentes y adultos jóvenes, con el objetivo de incidir en la mejora de sus hábitos de exposición solar.



“Es indispensable cambiar los modelos que la población más joven utiliza como referencia de una piel saludable. Entender el bronceado como un mecanismo de defensa de la piel frente a la quemadura solar y no como un hábito saludable es un mensaje que debe tener calado en estas generaciones”, asegura la **Dra. Ángeles Flórez, coordinadora nacional de la Campaña Euromelanoma.**

La Campaña Euromelanoma es un proyecto que surgió en Bélgica en 1999 y al que se han ido sumando 50 países tras el acuerdo con la Coalición Global para la Defensa del Paciente con Melanoma hace cuatro años. España lleva participando en esta campaña desde el año 2000 y desde 2007 a través de la Fundación Piel Sana de la AEDV.

Tener la piel clara, los ojos claros, el cabello rubio o pelirrojo, contar con muchos lunares, tener algún familiar diagnosticado de cáncer de piel, utilizar las cabinas de rayos UVA, estar muchas horas expuesto a la radiación y las quemaduras solares son factores de riesgo a la hora de padecer cáncer de piel.

La iniciativa pretende concienciar a la sociedad sobre la importancia de los cuidados y vigilancia de la piel para prevenir la aparición del cáncer de piel e irá de la mano del mensaje que se lanza desde Europa: ‘Hay maneras más fáciles de protegerse del sol’ haciendo alusión tanto a la prevención primaria como a la secundaria.

Hábitos dermosaludables de protección

En este sentido, como insiste la **Dra. Flórez**, “los hábitos de la infancia y adolescencia pasan factura a lo largo de la vida y la radiación ultravioleta se va acumulando a lo largo de los años, por eso es importante evitar la quemadura solar, lo que no quiere decir que se deban evitar las actividades al aire libre, sino que hay que realizarlas con una adecuada protección y sin que el bronceado sea el objetivo.”

Para ello, esta especialista considera que la exposición solar debe realizarse de una forma gradual para facilitar la adaptación de la piel y favorecer los mecanismos naturales de defensa evitando, sobre todo, la exposición directa en las horas centrales del día. “No debe olvidarse que algunas superficies (arena, agua, nieve o hierba) reflejan la radiación como si fuesen un espejo, aumentando así la intensidad de la radiación que recibe nuestra piel y pudiendo alcanzarnos bajo una sombrilla”, concreta. Además, la aplicación de cremas de protección solar de amplio espectro en las zonas que vamos a exponer y repetir su aplicación es un punto clave en la prevención según esta dermatóloga.

En esta misma línea, el **Dr. Eduardo Nagore Enguñados, coordinador de la campaña con Europa**, recuerda que no hay que olvidar recurrir a los espacios de sombra y a las medidas físicas: “Lo más indicado es utilizar prendas que tengan un efecto protector testado (lo que se incluye en el etiquetado) y que pueden conseguirse fácilmente en la mayoría de las tiendas de ropa, especialmente la deportiva. También es de ayuda el uso de una gorra o un sombrero con ala ancha y de gafas de sol homologadas.”



Por otra parte, tal y como explica **la Dra. Elena Godoy, responsable de coordinadores de la campaña Euromelanoma**, “cabe recordar que el cáncer de piel es una enfermedad que puede afectar a todos los tipos de piel y aunque es más frecuente en la edad avanzada, algunos tipos de melanoma se diagnostican en pacientes muy jóvenes.”

Es por ello por lo que esta dermatóloga incide también en la importancia de aprender a autoexplorarse desde una edad temprana: “con tan solo dedicar unos minutos al mes a explorar nuestra piel, se puede prevenir y tratar eficazmente la mayoría de los casos de cáncer de piel si se detectan a tiempo”, asegura.

Autoexplorarnos y conocer nuestra piel hará que detectemos cambios y nuevas lesiones con más facilidad, aunque es necesario hacer hincapié en las áreas de piel que no vemos durante nuestra vida rutinaria. Según la doctora Godoy, “lo más cómodo es realizarla ante un espejo y con la ayuda de otro espejo de mano sin olvidar zonas como los pies, las manos o la zona genital donde también pueden aparecer lesiones. En el cuero cabelludo se puede observar con la ayuda de un secador y el espejo”.

La dermatóloga insiste en la necesidad de generar consciencia acerca de aquellos factores que podrían aumentar el riesgo de padecer cáncer de piel, como pueden ser la aparición de nuevos lunares o el crecimiento atípico de los lunares que ya teníamos previamente y que requieren de una valoración con nuestro médico.

Desde la Fundación Piel Sana de la AEDV aconsejan que, ante cualquier cambio percibido en la piel, se trate de una lesión nueva o antigua y con apariencia diferente a otras manchas, consultar con un dermatólogo. Además, recomiendan prestar atención a posibles cambios de forma o color, picores, escozor o dolor.

Presencia en la Feria del Libro de Madrid y ‘Mes de la exploración’

La campaña Euromelanoma es un recordatorio de la importancia de establecer hábitos sanos frente al sol. De acuerdo con el **Dr. Agustín Buendía, director de la Fundación Piel Sana de la AEDV**, “como novedad en esta edición utilizamos la Feria del Libro de Madrid como punto de partida y de encuentro, un lugar que se convierte en un ‘Espacio Dermosaludable’ gracias a su compromiso con la promoción de la salud de la piel, mediante la garantía de sombras a través de su recorrido y otras actividades encaminadas al conocimiento e implantación de hábitos saludables para la prevención del cáncer de piel entre los lectores.”

Entre las diferentes acciones que se llevarán a cabo dentro de esta iniciativa destaca, en paralelo, la ya tradicional campaña de exploraciones a la población que, tras el éxito y la buena acogida de la pasada edición, mantenemos de nuevo con una duración mayor como ‘El mes de la exploración’. Así, desde el 1 hasta el 30 de junio, dermatólogos de la AEDV atenderán de manera presencial y altruista a pacientes para la verificación de su piel.



Para acceder a estos controles dirigidos a la población en general habrá que rellenar un cuestionario previo para determinar si se trata de una persona con factores de riesgo de padecer cáncer de piel y, en caso afirmativo, podrá solicitar su cita previa de forma online <https://www.euromelanoma.aedv.es>.

La Fundación Piel Sana de la AEDV también celebrará una importante jornada llena actividades de información y concienciación el próximo 23 de septiembre, así como otras actividades divulgativas a través de universidades, colegios, empresas, entidades deportivas y colaboradores de la campaña como los colegios de Farmacéuticos o centros de Atención Primaria, entre otras instituciones, para la concienciar sobre la prevención del cáncer, qué medidas usar para poder evitarlo y cómo poder diagnosticarlo en fases precoces para disminuir tanto su incidencia como mortalidad. Además, se aportará información sobre los avances de los que disponen los dermatólogos para su diagnóstico y tratamiento.

La Fundación recuerda la existencia y utilidad de dos aplicaciones disponibles para iOS y Android relacionadas con la piel y el sol: **UV Derma** y **e-Derma**.

UV Derma ofrece en tiempo real los valores del índice ultravioleta de una localidad en el momento de la consulta, el tiempo que una persona puede estar al sol sin quemarse y el que necesita para generar la suficiente dosis de vitamina D.

Por su parte **e-Derma**, además de la información sobre índice ultravioleta, está desarrollada para poder realizar un registro fotográfico de diferentes zonas del cuerpo que se puede consultar y comparar cada mes. Cuando se detecte un lunar distinto o que haya crecido, el usuario puede establecer un canal de comunicación con el dermatólogo evitando problemas de movilidad y reduciendo los tiempos de diagnóstico o tratamiento.

Acerca de la Fundación Piel Sana de la AEDV

La Fundación Piel Sana AEDV es una organización sin ánimo de lucro que nace en el año 2007 impulsada por la Academia Española de Dermatología (AEDV), que es la sociedad médica a la que pertenecen la práctica totalidad de dermatólogos de nuestro país. El sentido que tiene la existencia de la Fundación es el de realizar y apoyar acciones que promuevan mejoras en la salud de la piel de la población, ya sea mediante la generación y difusión del conocimiento sobre la prevención, el diagnóstico o el tratamiento de sus enfermedades y de la mejor conservación de su salud, o mediante la realización de acciones concretas en estos sentidos. En la actualidad, la Fundación Piel sana cuenta con más de 2.800 miembros, entre dermatólogos y otros profesionales sanitarios.

Para más información o gestión de entrevistas:

Alba Galván

Dpto. Comunicación Fundación Piel Sana de la AEDV

Email: comunicacion@equipo.aedv.es

Tfno.: 91 389 85 85 // 660 43 71 84