

# QUÉDATE SÓLO CON... *lo bueno del sol!*

Como cada año por estas fechas volvemos a insistir en la importancia de tomar las precauciones necesarias ante las exposiciones al sol. Y volvemos a insistir conscientes de que toda la información es poca para intentar reducir los casos de cáncer de piel que se producen en nuestro país. Y también una vez más charlamos con un experto que nos despeja todas las dudas sobre cómo hemos de exponernos al sol y qué precauciones son las que hemos de tomar para quedarnos sólo con lo bueno del astro.

» por JUANI LORO



El sol es el gran suministrador de vitamina D, esencial para que el organismo asimile el calcio correctamente, para que los huesos asimilen el magnesio e incluso para atenuar los síntomas de algunos trastornos psicológicos. Pero si no nos exponemos con las suficientes precauciones, el sol más que en un aliado de nuestra salud puede convertirse en su detractor. El sol es, como apunta el dermatólogo miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), Agustín Buendía, un gran amigo con el que hay que pactar, "porque si no puede convertirse en el peor de los enemigos".

Una de las principales consecuencias de una exposición sin control a corto plazo es la quemadura solar que, en algunos casos, es determinante en la aparición de algunos cánceres de piel posteriormente, porque los daños provocados son acumulativos a lo largo de toda nuestra vida. El sol sin control es, también, el causante del envejecimiento cutáneo. Sobre todo a partir de los 50 años, cuando empiezan a aparecer las consecuencias de los hábitos que se han mantenido en la juventud e incluso en la infancia. Pero, como recuerda Buendía, "eso no quiere decir que no haya que prevenir a esa edad, ya que está demostrado que el uso continuo de fotoprotector solar puede revertir el proceso de un precáncer ya iniciado".

El doctor asegura que, a partir de los 50, hay que estar atentos y vigilar de cerca cualquier lesión incipiente o cambiante en la piel. Sólo así se llegará a un diagnóstico precoz en casos de cánceres cutáneos en estadios iniciales.

Sin olvidar que el sol es necesario, hay que tomar las precauciones lógicas a la hora de exponerse, como evitar las horas de más calor, protegerse con un sombrero y gafas homologadas y tener muy presente que a la hora de aplicarse la crema fotoprotectora no hay que escatimar la cantidad. Ésta debe ser suficiente y repetir el gesto cada dos horas. Las exposiciones deben ser moderadas, de unos 10 a 15 minutos al día y, preferiblemente, según Buendía, a primeras horas de la mañana o a última de la tarde. Es importante, por tanto, evitar las quemaduras solares y las exposiciones largas.

## "Hoy el bronceado ni está de moda ni es sinónimo de salud"

*Nuestro experto*



**AGUSTÍN BUENDÍA**

Dermatólogo miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV).

melanoma", sobre todo si esos hábitos se produjeron en la niñez. Esta es la causa de que las campañas primarias de melanoma no den sus frutos hasta pasados 20 años.

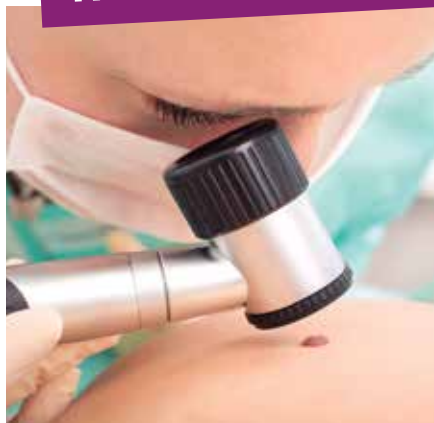
"Ahora estamos pagando las consecuencias de nuestra juventud con exposiciones solares indiscriminadas e intensas en busca del bronceado a toda costa. En los años 60 y 70 había muy poca información y se tomó el sol exageradamente tras la imposición de la moda del bronceado. Hoy el bronceado ni está de moda ni es sinónimo de salud", añade. Éste es, por tanto, el factor de riesgo más importante para desarrollar un cáncer de piel y es, además, "el único factor de riesgo modificable, ya que no podemos actuar sobre los otros factores: color de piel, de ojos y pelo, pero sí podemos modificar nuestra conducta ante el sol", resuelve el doctor.

En el caso concreto del melanoma, parece, a tenor de los últimos estudios, que la genética también tiene algo que decir porque se ha descrito la existencia de un melanoma familiar, en el que aparecen genes "defectuosos" que se van transmitiendo de generación en generación. Las investigaciones en este terreno están contribuyendo, según Buendía, a mejorar el conocimiento que los profesionales tienen de este

### CÁNCER DE PIEL

Las cifras son claras. Cada año se incrementan los casos de cáncer de piel y de melanoma, patología más común entre las mujeres de entre 40 y 70 años. Si cada año tenemos más información sobre cuáles son los efectos nocivos del sol sobre la piel, ¿qué es lo que falla? El doctor es tajante en este sentido: "Quemaduras solares y exposiciones solares intensas y agudas en la infancia y adolescencia pueden desencadenar un melanoma en la edad adulta, ya que los hábitos inadecuados ante la exposición solar es una de las más importantes causas de

### FACTORES DE RIESGO



- 1 La exposición a la radiación ultravioleta (sol, cabinas de bronceado artificial...).
- 2 Personas con fototipo bajo: piel clara, ojos azules y pelo rubio o pelirrojo.
- 3 El número de lunares: mayor riesgo si se tienen más de 50.

Fuente: AEDV.



## Medidas de protección solar

- 1 Evitar las horas centrales del día, entre las 12:00 y las 17:00 horas.
- 2 Hacer uso de las sombras.
- 3 Utilizar ropa adecuada, con manga y pantalones largos.
- 4 Usar sombrero con ala superior a siete centímetros.
- 5 Gafas de sol homologadas.
- 6 Aplicar la crema fotoprotectora (factores superiores a 50) en gran cantidad cada dos horas.

Fuente: Agustín Buendía. AEDV ([www.aedv.es](http://www.aedv.es)).

tipo de cáncer y a facilitar su detección precoz. “Por tanto, los familiares directos que han tenido un melanoma, deben ser más exhaustivos en sus revisiones y cuidados ante el sol”, apunta.

### CAMPAÑA EUROMELANOMA 2016

En opinión del doctor Buendía, ésta es una gran campaña, iniciativa de la Fundación Piel Sana, de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), que no sólo se lleva a cabo en nuestro país, sino que está presente en 30 países europeos. Los objetivos de la misma son dos. Por un lado, realizar exámenes gratuitos de la piel para detectar de forma precoz el

cáncer de piel. Y, por otro, “concienciar a la población de los factores de riesgo para el desarrollo de un cáncer de piel, inculcándole hábitos saludables ante el sol, así como dando a conocer los signos de sospecha ante una lesión cutánea y recomendarle la visita al dermatólogo”.

Según este experto, han de acudir a la consulta las personas que muestren lesiones indolentes de crecimiento lento, bien en la piel, en las mucosas y semimucosas o manchas rojas que no curan. “También quienes tengan verrugas de crecimiento lento, cicatrices inexplicables, úlceras que no curan o elevaciones costrosas”, explica. Buendía aclara que hay que tener mucha precaución con los lunares y acudir al especialista si se trata de un lunar asimétrico, si tiene bordes irregulares, si cambia de color y si su diámetro es superior a los seis milímetros.

A partir del 15 de abril se puede solicitar cita para realizarse un diagnóstico gratuito a través de la página web [www.aedv.es/euromelanoma](http://www.aedv.es/euromelanoma) o en el teléfono 91 543 45 35. La semana de revisiones gratuitas será del 13 al 17 de junio. ■



**1 Cleanance SPF 50+, de Avène.** Sistema protector exclusivo gracias a su fórmula con monolaurina (seborregulador) y gluconato de zinc (antiinflamatorio). Es resistente al agua e incorpora polvos absorbentes de nueva generación que ofrecen un aspecto matificado. 16,25 €. [www.eau-thermale-avene.es](http://www.eau-thermale-avene.es)

**2 Sublime Sun Spray Invisible SPF 50, de L'Oréal Paris.** Protección avanzada frente a las quemaduras solares y los efectos nocivos del sol sobre la piel. Posee una textura de aceite seco para nutrir la piel y preservarla de la sequedad y consigue un bronceado sublime, un dorado uniforme. 19,20 €. [www.loreal-paris.es](http://www.loreal-paris.es)

**3 Bariésun Bruma SPF 20, de Uriage.** Ideal para las pieles oscuras o ya bronceadas. La línea incorpora nuevos filtros de última generación para conseguir una mayor fotoestabilidad y la máxima protección, gracias al agua termal de Uriage. 12,40 €. [www.uriage.com](http://www.uriage.com).

**4 Repaskin Fotoprotector SPF 50, de Sesderma.** Incorpora enzimas reparadoras del ADN para proteger la piel y reparar los daños en el ADN celular. Fotorreparador presolar liposomado con filtros físicos, químicos y biológicos. Cubre de los rayos UVA, UVB e infrarrojos. 24,95 €. [www.sesderma.com](http://www.sesderma.com)

“Está demostrado que el uso continuo de fotoprotector solar puede revertir el proceso de un precáncer ya iniciado”

# ¡No salgas sin protección!



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15

**5 Piz Buin, de Protect&Cool.** La primera mousse solar refrescante de la firma. A la vez que te protege, aporta una sensación de frescor helado, gracias a la tecnología innovadora de su espuma de fácil absorción. 18,90 €. [www.pizbuin.com](http://www.pizbuin.com)

**6 Sport Line 50+, de Armonía.** Una textura ligera para asegurar la protección solar durante todo el año. Resistente al agua, se absorbe rápidamente y repele la arena. Aplicar 15 minutos antes de la exposición y tras un baño prolongado o el secado con la toalla. 11,90 €. [www.armoniabio.com](http://www.armoniabio.com)

**7 Arkosol Advance Pielles Claras de Arkopharma.** Aporta ingredientes (hidrolizado de colágeno, vitamina E, selenio, luteína, licopeno, betacaroteno y zeaxantina) que ayudan a las pieles claras que necesitan una protección mayor a disfrutar plenamente del sol. Tomar una cápsula al día, durante 15 días, durante y después de la exposición al sol. 19,90 €. [www.arkopharma.es](http://www.arkopharma.es)

**8 Sun Protection Face Cream SPF 50, de Rituals.** Protección elevada contra el envejecimiento prematuro y las quemaduras solares. Tiene un avanzado filtro mineral y un potente complejo antioxidante a base de té blanco ecológico, vitamina E natural y ginkgo biloba. 15 €. [www.rituals.com](http://www.rituals.com)

**9 V5.2. Firewall, de Sepai.** 47 activos diferentes con un SPF 50. Se trata de un tratamiento multifuncional que cumple cinco funciones: longevidad, recarga celular, activación de la producción de proteínas, consolidación del tejido y defensa ante las agresiones medioambientales. 280 €. [www.sepai.eu](http://www.sepai.eu)

**10 Super Soin Solaire Teinté SPF 30, de Sisley.** Colección de cuatro tratamientos solares faciales y corporales para preservar la juventud de la piel. Combina cuatro filtros de alto rendimiento contra los rayos UVA y UVB, que aseguran una protección más duradera. Protege el ADN celular, nutre e hidrata. 121,50 €. [www.sisley-paris.com](http://www.sisley-paris.com)

**11 Protect Spray Adultos SPF 50+ Cara y Cuerpo, de A-Derma.** La primera gama solar que protege, refuerza y asegura las pieles frágiles al sol. Protege de los efectos nocivos de los rayos UV, refuerza la barrera cutánea desequilibrada y asegura las defensas celulares frente a los UVA. 22,33 €. [www.aderma.es](http://www.aderma.es)

**12 Crema Bronceadora Remodelante SPF 15, de Collistar.** Su fórmula multifunción protege la piel frente a la radiación solar y aprovecha ese calor para incentivar la actividad de sus compuestos reductores. Así su función es doble: remodela y broncea sin riesgos. 35,65 €. [www.collistar.com](http://www.collistar.com)

**13 Sun Protection SPF 15, de My.Organics.** Spray que protege la piel y el cabello de la sequedad causada por el sol, el agua salada y el cloro. Mantiene la suavidad del cabello y previene la pérdida del color. También es útil como producto de peinado para conseguir el "efecto playa". 31 €. [www.myorganics.info](http://www.myorganics.info)

**14 Spray al Monoï SPF 30, de Polysianes.** Toda la protección solar que necesitan las pieles claras y frágiles para el rostro y el cuerpo. Utilizar durante los primeros días de exposición al sol. 16,85 €.

**15 Spray SOS para después del sol, de Puresentiel.** Sus ocho aceites esenciales (lavanda, camomila, rosa mosqueta, aceite del árbol de té, niauli, etc.) lo convierten en el aliado perfecto para reparar la piel de las agresiones producidas por el sol. 16 €. [www.puresentiel.com](http://www.puresentiel.com)