

Prevenir comunicando adecuadamente

POR VALÉRIE DANA

¿A quién no le gusta sentir la caricia de los suaves rayos del sol en su piel? A la mayoría de las personas les encanta porque es un momento verdaderamente placentero siempre y cuando sigamos con las palabras *caricias* y *suaves* en la mente. Porque a partir del momento que parecemos una gamba, tenemos un problema.

Seguimos con los crustáceos puesto que el cáncer se llama también cangrejo; Hipócrates denominaba *karkínos** a la enfermedad hace unos cuantos siglos, refiriéndose a casos de cáncer de mama y de útero. Pero volvamos al sol. Al bienestar que nos aporta, la vitamina D que nos da, pero también a su extrema peligrosidad si nos pasamos. Y nos pasamos... Basta con echar un vistazo a las terrazas cada vez que sale un rayo de esta magnífica estrella o cuando vamos a las playas.

MELANOMA

El melanoma es el cáncer de piel más agresivo. Cada año se diagnostican más de 7.000 casos (en ambos sexos, pero con más incidencia en mujeres) en España y fallecen unas 1.000 personas al año por esta enfermedad. Son cifras, pero no olvidemos que cada una de ellas representa a un ser humano con familias y amigos.

Cuando la enfermedad se diagnostica a tiempo (por eso la importancia de consultar y mirarse con lupa), la supervivencia –que se ha duplicado en los últimos 40 años– alcanza un 89% según los últimos datos de la SEOM. Cuando al contrario se descubre en estadio avanzado y aparecen metástasis, el panorama es muy diferente y los resultados también. Gracias a la investigación, los tratamientos mejoran sin duda, pero la realidad es la que es.

EPIDEMIA

Año tras año los mismos consejos inundan las revistas y las redes. Las marcas mejoran la composición de sus productos solares cada temporada, pero eso no basta sin un mínimo de esfuerzo por nuestra parte. Y la receta es sencilla: evitar el sol a partir de las 11.00 hasta las 17.00, protegerse con un índice correcto, echarse crema varias veces

al día y no olvidarse de llevar gorro y gafas. Tampoco es muy complicado. A eso deberíamos añadir una visita anual al dermatólogo o al menos mirar los lunares en todo el cuerpo, en la espalda y la cabeza también. Eso se puede hacer en familia como un juego. Sobre todo te puede salvar la vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el cáncer de piel como una epidemia. Las cifras prevén un considerable aumento de casos en los próximos años tanto en adultos como en adolescentes y jóvenes. Cabe recordar que nuestra piel tiene memoria, la memoria de las horas que acumulamos durante nuestra juventud y eso hasta nuestros 18 años. ¿Recuerdas las horas que pasaste en la playa y la piscina jugando, luego charlando con tus amigos cuando eras joven? Pues eso.

PREVENCIÓN

Hablamos de un cáncer que se puede evitar en la mayoría de los casos gracias a la prevención. Es complicado comprender cómo algo que somos capaces de precaver pueda desembocar en una epidemia. Lo cierto es que el mensaje no llega o que hacemos oídos sordos porque, como siempre, eso no pasará por nosotros... Y está más que demostrado que el cáncer, sea cual sea, no hace diferencias.

Buscar la forma de prevenir de manera clara y sobre todo eficaz es el proyecto que está liderando en la Universidad Rey Juan Carlos Ángeles Moreno, investigadora del Grupo de Estudios Avanzados de Comunicación de la Universidad Rey Juan Carlos y actual presidenta de la *European Public Relations and Research Association*.

Comunicación Estratégica para la prevención del cáncer de piel es una iniciativa financiada por el Ministerio de Ciencia e Innovación cuyo objetivo principal es frenar la epidemia de cáncer de piel en jóvenes universitarios.

* <https://bit.ly/3uB581L>

ADAPTARSE

Ángeles Moreno lo tiene claro, “para poder reducir el riesgo de este sector de población, es necesaria una prospección actualizada de sus actitudes y comportamientos frente a la fotopreención, así como frente a la comunicación en las redes sociales, que son hoy sus principales medios de comunicación”. ¿Por qué específicamente esta franja de edad? Porque el cáncer de piel se está extendiendo entre la población joven. El melanoma es el cáncer más frecuente entre adultos menores de 30 años y el segundo tipo más frecuente entre adolescentes y jóvenes.

INNOVACIÓN

Esta iniciativa es pionera en el mundo porque, entre otros hechos, agrupa un equipo multidisciplinario de Ciencias de la Comunicación y Ciencias de la Salud para acercarse al objeto de estudio integrando a investigadores especializados en dermatología, oncología, psiquiatría, comunicación estratégica, análisis de discurso mediático, comunicación en redes sociales y comunicación y perspectivas de género.

Este proyecto demuestra que la unión hace la fuerza. Esperemos que los resultados estén a la altura de las expectativas y que se consiga alcanzar una comunicación adecuada para que el mensaje llegue y evite esta oleada anunciada. ●

PROTEGERSE

Encuentra la textura que mejor conviene a tu estilo de vida y sea placentera, recordando que nunca basta una sola aplicación al día. Los productos que hemos utilizado hasta ahora dañan los ecosistemas marinos, como los corales, y en aras de la sostenibilidad las marcas han estado cambiando sus fórmulas y sus embalajes. Proteger la piel es tan elemental como preservar el planeta.

Stick solar facial de Nuura

Disponible con o sin color, este stick se aplica en la cara y zonas sensibles de toda la familia. Con 100% de filtros minerales, es biodegradable.



Extreme Protect SPF 40 de iS CLINICAL

Tener buena cara sin tomar el sol es posible gracias a esta protección solar que contiene activos transparentes totalmente físicos.



Protector labial SPF50+ de ISDIN

Este stick está indicado para condiciones extremas de frío y calor. Su fórmula emoliente e hidratante repara y calma los labios. No deja residuo blanco. Con vitamina E.



CALM+ Crema calmante protectora SPF 50+ de Topicrem

Esta crema es un cuidado 3 en 1 pensado para las pieles intolerantes, atópicas y alérgicas al sol.



I'm Derma Relief de Suntique

Si te maquillas y buscas un solar que puedes aplicar varias veces al día, este stick transparente es para ti. Hidrata y calma la piel. Con SPF 50 PA++++.



Crema 50+ de Avène

Si tu piel es seca o muy seca, esta crema con agua termal Avène, glicerina hidratante y polvo de arroz suavizante, además de protegerte, te va a aportar confort durante todo el día.



Fotoprotector Antiedad Hidratante de +Farma Dorsch

Crema hidratante mate y fluida con protección solar SPF 50 UVA/UVB.



Lait crépissant de SVR

Esta leche fluida se puede aplicar tanto en la cara como en el cuerpo y conviene perfectamente a las pieles normales a secas.



Heliocare 360° MD A-R Emulsión SPF50+ de Cantabria Labs

Fotoprotector de amplio espectro que protege de todas las radiaciones (UVB, UVA, visible, IR-A y la luz azul). Específicamente para pieles con tendencia al envejecimiento.

