

moda viral

Una joven se aplica protector solar para tomar el sol junto a la piscina.

// Fran Martínez

considera también "importante decir que cuanto más clara sea nuestra piel, más fácil resulta quemarse por el sol y, por tanto, estas pieles tan claras necesitarán cremas protectoras con índices altos, al menos un 50 PPS. Pero las pieles más oscuras también acumulan esta radiación solar y también pueden quemarse, aunque tarden más, y necesitan también la fotoprotección solar".

"Quizás lo más peligroso es que en la red proliferan figuras de todo tipo, que comunican contenidos que son capaces de generar confianza e influencia en sus audiencias, independientemente de sus conocimientos fundamentados y especializados sobre un tema específico, como, en este caso, sobre cáncer de piel", analiza Ángeles Moreno: "Las posiciones negacionistas argumentan que el daño solar es un camelo para beneficiar a las compañías farmacéuticas y contribuyen a aumentar las barreras que ya de por sí los jóvenes tienen hacia el uso de cremas y hacia otros modos de protección solar".

Magdalena de Troya, jefa del Servicio de Dermatología del Hospital Costa del Sol e investigadora del proyecto Comunicancer, explica que "el bronceado no debe ser interpretado bajo ningún concepto como algo saludable. Es un mecanismo de defensa de la piel ante la radiación ultravioleta y un signo de daño en el ADN".

Por su parte, **Ainara Soria**, oncóloga del Hospital Ramón y Cajal y también investigadora del proyecto, añade que "cualquiera que haya sufrido quemaduras solares puede desarrollar cáncer de piel".

"Hay personas que dicen que el sol es siempre bueno y que no hay que huir de él, pero en la piel siempre va a ser nocivo", insiste Alexandre Docampo. "Ahora, por suerte, ya no está tan de moda ponerse moreno, porque el moreno lo que refleja es que ya ha habido un daño en la piel por el sol". Una advertencia en la que también incluye las cabinas de bronceado: "Hay personas que las siguen utilizando pese a que ya están categorizadas como cancerígenas y que está establecido que aumentan el riesgo de melanoma a largo plazo".

Más bulos

Además del bulo del #bronceado saludable, con el que se incita a exponerse al sol sin protección para aumentar la tolerancia de la piel y conseguir el denominado "callo solar", que permitiría un hipotético bronceado saludable sin quemaduras, proliferan más bulos en las redes como, por ejemplo, que los fotoprotectores llevan sustancias tóxicas. "Nada más lejos de la realidad", dice Cristina Villegas: "Los fotoprotectores que se comercializan por la industria farmacéutica dermatológica llevan detrás de su elaboración años de trabajo y estudios científicos de enorme complejidad para proteger la piel de la radiación solar y no presentar efectos indeseables. Son, por tanto, seguros".

"Todos los estudios indican que utilizamos mucha menos crema solar de la que realmente necesitamos", puntualiza Docampo. "Es muy importante ir aplicándosela cada poco tiempo, porque, de lo contrario, va

LAS FRASES

ÁNGELES MORENO
INVESTIGADORA PRINCIPAL
DE COMUNICANCER

"Los bulos en la red solo pueden contrarrestarse con información correcta y responsable"

ALEXANDRE DOCAMPO
DERMATÓLOGO

"El moreno refleja que ya ha habido un daño en la piel por el sol"

CRISTINA VILLEGAS
DERMATÓLOGA

"Cada quemadura multiplica el riesgo de sufrir melanoma u otros tipos de cáncer de piel"

a perder su efecto y vamos a tener ese riesgo de quemarnos", aconseja.

Ángeles Moreno destaca tres aspectos importantes de los resultados de su investigación que son esenciales. "El primero es que los jóvenes españoles ya no identifican mayoritariamente, como hace unos años, el bronceado con salud. El segundo es que al menos los jóvenes universitarios tienen conocimientos aceptables sobre prevención frente a los rayos ultravioleta. El tercero, sin embargo, es de signo negativo, ya que los jóvenes perciben barreras estructurales y culturales para llevar a cabo los comportamientos de fotoprotección", analiza.

Información adecuada

En la tarea de concienciar sobre los riesgos del sol es importante una "información adecuada por parte de los especialistas, los dermatólogos, mostrando incluso imágenes de pieles envejecidas prematuramente y de cáncer de piel melanoma y no melanoma", dice Cristina Villegas, que propone "educación terapéutica en escuelas, institutos, facultades, en la consulta del pediatra, del médico de atención primaria, y del dermatólogo...".

También "los padres, en el seno familiar, son esenciales en estos buenos hábitos de fotoprotección con los niños, que deben aprender desde la infancia que a la piscina y a la playa se debe ir con el bañador y el fotoprotector solar puesto", subraya.

"Las redes también ofrecen información de calidad, lo que hay que hacer es ver quién la hace, con qué intereses y de dónde viene esa información", subraya Docampo, que advierte también de que "hay mucha gente que no está dando información correcta". Así, considera que "los profesionales tenemos que estar cada vez más en redes, potenciando cómo es la relación sana con el sol".

"Los bulos en la red sólo pueden

contrarrestarse con mucha más información correcta y responsable. Los programas de prevención como SunSmart en Australia han demostrado que se puede reducir la incidencia de cáncer de piel a través de campañas continuadas de comunicación de prevención que conciencien a la población", afirma Moreno. "En España, aunque existen iniciativas de asociaciones sin ánimo de lucro de ámbito estatal, como GEM, AEDV, Melanoma España, AECC o CINIO, o proyectos multidimensionales como Soludable en Andalucía, que comunican en redes sociales información sobre prevención o sobre tratamientos, no existe un programa integral de comunicación estratégica nacional contra el cáncer de piel", advierte.

Estrategias

En un contexto en el que actualmente se diagnostican más de 5.000 nuevos casos de melanoma y alrededor de 20.000 casos de carcinoma basocelular y espinocelular anualmente, lo que está convirtiendo el cáncer de piel en una epidemia, el del Ministerio de Sanidad ha anunciado que va a proporcionar cremas de protección solar en eventos masivos. "España es un país con alta radiación solar y cualquier iniciativa que contribuya a proteger a la población, es bienvenida. Ya nos encontramos estas iniciativas de dispensar cremas gratuitas en diversos países en Europa y también en nuestro país en eventos como festivales, aunque a cargo de marcas comerciales", indica Ángeles Moreno. "Sin embargo, la protección efectiva contra la radiación solar consiste en el uso combinado de diversas medidas de protección primaria, como evitar las horas punta, permanecer a la sombra, usar sombreros, gafas y ropas que protejan y, también, pero no lo único, usar cremas protectoras".

"Valoramos muy positivamente cualquier paso que se dé para aumentar la protección de toda la población a los rayos UV, sin embargo, creemos que la mejor estrategia para frenar el cáncer de piel va más allá", prosigue: "Es necesario activar programas integrales, que tengan en cuenta múltiples dimensiones. SunSmart, que opera desde 1988 es el mejor ejemplo internacional de éxito. Por eso, creemos en la inversión en comunicación estratégica de prevención sostenida en el tiempo y en programas que aborden el cáncer de piel desde una perspectiva integral y multidimensional".

"Toda promoción de la salud me parece bien, y la administración de cremas de fotoprotección solar en eventos al aire libre, en época estival, puede ser una buena idea y una manera de concienciar de los peligros del sol si no nos protegemos adecuadamente", añade Cristina Villegas: "El sol es fuente de vida, de bienestar, de calor, de alegría, pero debemos exponernos siempre con protección adecuada para disfrutarlo y evitar el daño solar en la exposición crónica e indiscriminada".

"Hay que tener una relación sana con el sol, siempre tomando medidas para evitar una radiación solar excesiva, que está claro que para la piel es claramente nociva", concluye Alexandre Docampo.



Conhecem tatuagem solar?
Feito no bronze natural assistido!

RESULTS
2 weeks of tanning...

El TikTok de @diariodeumaesteticista1.

Tatuaje solar de @sofiafabricatore.

un fotoenvejecimiento acelerado y aumenta las posibilidades de tener cáncer cutáneo", añade.

"La piel tiene memoria y cada quemadura multiplica el riesgo de sufrir melanoma u otros tipos de cáncer de piel en el futuro, y esto es lo que los jóvenes y la población en general deben conocer", coincide Ville-

gas. "Además, es causante del fotoenvejecimiento prematuro de la piel. Solo tenemos que fijarnos en la diferencia entre zonas expuestas y zonas no expuestas cuando somos adultos y llevamos muchos años de exposición solar crónica". La jefa del Servicio de Dermatología del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja