



El cáncer de piel

PEDRO PRADA

Presidente de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC) en Cantabria

Es el tumor que más ha aumentado en los últimos años y, al mismo tiempo, el más prevenible de todos

El Sol se identifica con la llegada del buen tiempo, con momentos de encuentro para compartir al aire libre, con instantes de ocio, con semanas de vacaciones y disfrute. Pero no pasa desapercibido a nuestra piel.

El cáncer de piel se produce por el crecimiento anormal y descontrolado de las células cutáneas, que se han alterado debido a la acción de la radiación ultravioleta (UV) procedente de la luz solar o de fuentes artificiales de radiación ultravioleta, de ahí que se suele manifestar con mayor frecuencia en las zonas de piel expuestas al sol.

En el año 2024 se diagnosticaron en España casi 21.000 casos de cáncer de piel. Aquí, en Cantabria, los nuevos casos diagnosticados el año pasado fueron 420. (<https://observatorio.contraelcancer.es/explora/dimensiones-del-cancer>). Este tipo de cáncer ha aumentado un 40% en los últimos años. Sin embargo, es el tumor más prevenible de todos y, cuando se detecta y trata a tiempo, tiene buen pronóstico.

A menudo relacionamos la prevención frente al Sol solo con momentos en playas o en piscinas. Sin embargo, el primer elemento que debemos tener en cuenta cuando hablamos de protección solar es que esa protección tiene que llevarse a cabo todos los días. No solamente en verano, no solamente en vacaciones.

La piel nunca olvida. Las agresiones que sufre por parte de las radiaciones solares se van acumulando a lo largo de toda la vida. Por eso es importante prevenir desde la infancia. Existe población de riesgo que debe optimizar la protección frente al Sol. Son niños deportistas y trabajadores expuestos a actividades al aire libre, y personas con enfermedades o tratamientos que los hacen especialmente sensibles a la radiación solar.

Entre las medidas de prevención y cuidado de la piel encontramos muchas muy sencillas: ponernos a la sombra, proteger la piel y la cabeza con ropa adecuada y gorras o sombreros, usar gafas de sol, usar protector solar con un factor de protección solar (FPS) preferentemente de 50 y hacerlo 30 minutos antes de la exposición al sol, no usar camas o cabinas bronceadoras y no exponernos entre las horas de mayor intensidad.

Además, es fundamental examinar la piel de forma regular y estar atentos a nuestro lunares especialmente si presentan cambios de color o tamaño o bordes irregulares.

Cuando en verano nos acercamos a las playas de Cantabria o en invierno vayamos a la estación de Alto Campoo, cuando visitemos el Parque de Cabárceno en cualquier estación del año, cuando hagamos senderismo por las decenas de rutas que nos ofrece la comunidad autónoma o cuando practiquemos montañismo en los Picos de Europa no podemos olvidar que es esencial el cuidado de nuestra piel, el órgano más grande del cuerpo.

En Cantabria, la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) quiere acercar todas estas medidas preventivas a la población. Por eso durante las próximas semanas se sensibilizará e informará a los cántabros con actividades en diferentes localidades de la región.

Así, el próximo día 4 de julio, con motivo de la celebración del Coso Blanco, se instalarán mesas informativas en Castro Urdiales; el día 11 se celebrará una exhi-

bición canina en el Boulevard Demetrio Herrero de Torrelavega; el día 12 la asociación estará presente en Reinosa, donde la capital campurriana celebra su tradicional Trail; y el día 17 voluntarios y personal de la AECC se desplazarán a la piscina de Tanos y a la playa de San Vicente de la Barquera.

Al día siguiente, el 18 de julio, la asociación estará en Santander no solo para informar a los ciudadanos del peligro que los rayos ultravioleta entrañan para la piel, sino para realizar una actividad física en el parque de Mesones con la

que se pretende concienciar de la importancia del ejercicio y de los hábitos saludables.

Estas anteriores son solamente algunas de las acciones que se incluyen dentro de la campaña para prevenir el cáncer de piel en Cantabria, pues, además, se están preparando muchas más que se desarrollarán a lo largo del verano siempre dirigidas a advertir a la población de que la piel tiene memoria y de que es muy necesario protegerla.

No podemos olvidar que la mejor caricia para nuestra piel es cuidarla y protegerla.

No podemos olvidar que la mejor caricia para nuestra piel es cuidarla y protegerla

NÉSTOR

