



. "Con la llegada del verano, experto en dermatología advierte sobre los riesgos de la exposición solar"

Continuamos en la Crónica de Andalucía de Radio Nacional de España en este final del mes de mayo en el que estamos teniendo ya temperaturas que son propias del verano. Estamos rozando los 40 grados en algunos puntos, sobre todo en el valle del Guadalquivir. Con la llegada del buen tiempo se abren ya las piscinas, Empezamos a ir a la playa y a ponernos al sol, una actividad que conlleva sus riesgos. Con el aumento que estamos viviendo los últimos años de melanoma y de cáncer y de cáncer de piel. Por eso vamos a saludar hoy ya a Leandro Martínez Pilar, el ex presidente de la Asociación Andaluza de la Academia Española de Dermatología y Ecología y Jefe del Servicio de Dermatología del Hospital Regional de Málaga, Señor Martínez Pilar. Muy buenas tardes. Hola, muy buenas tardes. Bueno, lo primero de todo, señor Martínez, lo primero que le. Le queremos preguntar qué tipo de recomendaciones, qué consejos o lo adecuado, como cada año para para la exposición solar, para poder tomar el sol de forma segura y que no afecte a nuestra piel. Bueno, el sol. Tenemos que recordar que el sol es necesario para la vida, por lo tanto no hay tampoco que criminalizar. Pero sí es verdad que es el principal agente causal del cáncer de piel y el cáncer de piel. Como bien acabas de comentar, está llegando a ser casi una epidemia en nuestro tiempo, no? Por lo tanto, es fundamental. Es fundamental que sepamos convivir con el sol. Por qué? Por qué nos tenemos que llevar esa parte buena, no? Que es importante para la síntesis de vitamina D? Es importante para regular nuestro ciclo circadiano e importante para para la síntesis de endorfinas. Pero no nos podemos llevar toda esa parte negativa, esa parte que te genera quemadura en la piel, lo cual es aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle un cáncer de piel a lo largo de su vida. Su vida, y más aún cuando esto ocurre en la infancia, ni tenemos que permitir esa parte que una exposición prolongada a una posición no adecuada de la piel va a provocar envejecimiento, mancha, alteración de la estructura de la piel que al final no arrepentiremos. La. La gran pregunta es lo que tú has dicho no para, para la oyente, no cómo debemos hacerlo? Tenemos que intentar tener exposición en no muy prolongada en vitar la franja horaria donde el índice de radiación ultravioleta es más elevado, es decir, cuando el sol tiene más capacidad de quemarnos, que normalmente coincide en la franja horaria del mediodía entre las 12 y las cuatro o 17:00 de la tarde, dependiendo de la estación. Debemos de saber utilizar las cremas foto protectora en las áreas que tengamos descubierta no? Y saber que debemos re aplicar estos foto protectores y no a índices que nos van a garantizar una protección que de referencia a los dermatólogos vamos a recomendar más. 50 y debemos utilizar ropa adecuada, gafas de sol, una un sombrerito, una gorra, con lo que nos sentamos más cómodo, ropa que, como digo, sea adecuada y nos proteja y buscar la sombra. Esto debe llegar y tumbarte. Si ponemos de referencia la playa en la toalla, sin sombrilla, sin nada. Eso podemos decir que está casi ya pasado de moda. Si hacemos todas estas pautas conseguiremos poder convivir con el sol, llevarnos los beneficios, disfrutar de esta época estival y de tantos meses que tenemos de luz y de buena climatología en Andalucía. Y no, y no pagar la factura que implicaría el daño en la piel de una exposición solar inadecuada. Nos decía que el tipo de protección solar sería tendría que ser la recomendable de 50 o más, no? Bueno, es verdad que a partir de 30 empezamos a tener una buena protección, pero por curarnos en salud los dermatólogos. Luego de manera general podemos o solemos recomendar protección más 50. Eso no quiere decir que no pueda utilizar, como digo, un más 30, no? Al final la realidad que ese individuo individualizado en cada persona va a depender. La el el índice de foto protección pues del tipo de piel o foto tipo de piel como ya hablamos los dermatólogos que lo clasificamos de una seis dependiendo el uno son las pieles que son o al exponerse al sol pueden sufrir más, la piel es más blanquita, la gente de ojos claros, pelirrojo, piel blanca, pelo rubio, verdad? Y el seis sería la raza negra que de forma natural tiene mayor protección frente a la exposición solar, lo que realmente podría adaptar ese foto protector. Pero si tenemos que hacer una recomendación genética general, sin duda la foto protección con índice más 50, la que nos da más garantía también porque al final nunca ponemos la cantidad de foto protector en crema o en crema, o si somos más. Más pacífico. Vencerlos es adecuado no? Muchas veces nos quedamos corto, por lo tanto ya a



► 29 mayo 2024

[> Clicka aquí para acceder al archivo](#)

lo mejor no estamos consiguiendo toda la foto protección que nos puede brindar esa crema y después porque con el tiempo va perdiendo eficacia con el sudor, con los baños, incluso aunque sea resistente al agua. Por lo tanto, tener ese margen de seguridad siempre va a ser positivo. Es verdad que eliminar, que muchas veces habla de que es un falso mito. Si utilizamos crema foto protectora de más de 50 se dice no, es que no me voy a poner moreno, Esto es un falso mito. Totalmente. No siempre vamos a coger color, simplemente que la crema nos protege de esos rayos ultravioleta, no? Claro, al final, como estoy diciendo, como la crema no me protege al 100%, al final mi piel va a sintetizar más melanina y va a acabar bronceada de tal manera que deben de saberlo. Y el bronceado no deja de ser una respuesta defensiva de la piel. Es decir, no existe un bronceado saludable. Sigue existiendo la tendencia a decir con un poco de colorcito no parece que nos vemos más guapo o mejor si estamos un poquito bronceado. Por suerte los dermatólogos estamos contentos porque ya hemos desterrado aquello. Bronceado intensísimo de la década de los 80 90 no ha pensamos en ello y casi casi que cerramos los ojos porque no nos parecen tan estéticos como entonces. Pero tenemos que saber que eso que se que es ese bronceado de la piel es una respuesta defensiva frente al sol. Entonces tampoco queramos estar muy bronceado ni estar muy morenos, no? Y como bien dices, sin duda, aunque utilicemos crema protectora siempre algo, algo de síntesis de melanina, va a haber como respuesta defensiva. Y siempre aumentará. Aumentará el bronceado de nuestra piel. Nos lo decía también ante el señor Martínez. Siempre hay que prestar especial atención a la infancia. Sin duda. La época está totalmente, quiero decir cuantificado, que es la época la. Dónde recibimos más radiación ultravioleta. Por qué? Porque por suerte, en la época donde hay más tiempo de exposición solar y además la piel está en su desarrollo, por lo tanto, hay que cuidar mucho la piel de los niños, la piel a lo largo de la infancia y también los hábitos que se van adquiriendo durante ella y durante la adolescencia. Y en esa infancia inicia la adolescencia. También somos muy responsables los adultos, no de esos hábitos de foto protección que igual que el niño puede aprender a cepillarse los dientes, no hacer su aseo diario, tiene que adquirir ese hábito de protegerte, de protegerse del sol de foto, protegerse y de convivir de la forma más adecuada, porque es ese acúmulo. Si existiesen de quemadura, si va aumentar de manera exponencial la posibilidad de desarrollar cáncer de piel en la vida adulta, por lo tanto, es fundamental hacerlo bien. Durante la infancia nos hablaba de esa posibilidad de aumentar, de tener cáncer de pie en la edad adulta. Al principio de la entrevista, el señor Martínez ha escuchado o nombrado un término que me ha llamado mucho la atención, que ha hablado de casi epidemia del cáncer de piel. Hoy en día tanto están aumentando esos casos? Sí, pues pese a toda esta cultura de foto protección, que es verdad que los dermatólogos no, no teníamos mucho en ella y a veces podemos llegar a parecer pesados, pero la población vaya adquiriendo y para nosotros nos llena de satisfacción. La incidencia, es decir, el número de casos de cáncer de piel, sigue aumentando. Tanto así que hace unos años, por ejemplo, la Academia Americana de Dermatología afirmó que una de cada dos personas podría desarrollar un cáncer de piel cuando superase los 65 años de edad. Mensaje Un poco más positivo que ese cáncer de piel. Normalmente suele ser del tipo que se llama cáncer cutáneo, no melanoma y no del tipo melanoma, que es el cáncer de piel más agresivo o con mayor capacidad de dar metástasis y que tiene peor pronóstico. Chico. Por otro lado, tenemos también algunos mensajes, algunos más que mensaje, algunos conceptos que hemos enviado desde nuestra sociedad científica en la Academia Española Dermatología, que si abrigan o dan hueco a la esperanza, que si empezamos pese al aumento de incidencia, a decir a ver que cada vez el cáncer de piel siga aumentando, aumentan. Lo último año empieza a ser un poquito más lento que hace poco, que hace tres o cuatro años. Por lo tanto, oye, la tendencia empieza a frenarse. Incluso algo, una noticia muy buena es que vemos que esa incidencia de cáncer de piel empieza a bajar en generaciones más jóvenes, por ejemplo, en los nacidos a partir de 1990, lo cual también es muy positivo. Por lo tanto, si existe esa especie de o esa casi epidemia de cáncer de piel por la cantidad de casos. Pero empezamos a ver ya tendencias que son mucho más positivas de las que veíamos hace nada, no? Por lo tanto, tenemos que seguir trabajando en la prevención en. Tener los hábitos adecuado frente a la posición solar y no bajar la guardia porque se está dando. Cree usted que ese aumento estamos pagando lo efecto quizá de lo que nos decía también hace unos minutos, de esa exposición intensiva que se daban durante el año 80 y quizá también durante los 90, antes de esa concienciación de la que estamos hablando durante toda la entrevista. Sin duda es sin duda son muchas horas de sol, horas de sol con ausencia de cultura de foto, protección con daño en la piel acumulativo. A los dermatólogos también hay decir mucho que la piel tiene memoria y esa memoria puede acabar muchas veces dando o materializándose en un cáncer de piel. Pero. Pero también la vida ha ido cambiando y cada vez hay más horas de ocio al aire libre, lo cual es muy positivo haciendo ejercicio o paseando, compartiendo con la familia, con amigos, de manera individual también, no? Y eso al final de eso, con una exposición al aire libre, si no, si no te protege. Entonces claro, cambio de hábitos de vida. Vamos. A una ausencia de cultura de autoprotección de toda pasada puede hacer que el resultado sea el que vivimos actualmente. Además del índice de radiación ultravioleta, la cantidad de horas de sol. Por ejemplo. En la provincia de Málaga. Sabemos que hay más de 300 día al año soleado, más de una dosis de radiación ultravioleta muy alta, la que puede recibir alguien que no se proteja. Pese a eso, como decía antes, habiendo cada vez más cultura, pues vemos que esa tendencia empieza a cambiar. Y después la gente muy consciente no siempre recordamos, por ejemplo, a la hora de ver si un lunar y hacer actividad de autoexploración que nos permita ojo, tengo un lunar que me ha cambiado de forma, tamaño o color. Voy a consultar al dermatólogo. Nosotros recordamos siempre una regla muy simple que es la de la a veces de aplicarla a los lunares que tenemos, no la asimetría, un lunar asimétrico. Yo tengo que estar atento. Un lunar la ve de borde irregular. Gular. Tengo. Tengo que estar atento. La CE de color sí tiene varios colores. La del diámetro, que clásicamente se decía un lunar de más de seis milímetro, aunque a veces y por suerte digo por suerte porque se implica un mejor pronóstico. Identificamos melanoma más pequeñito. Y la



► 29 mayo 2024

[> Click aquí para acceder al archivo](#)

más importante para mí, que siempre la comparto, la de la evolución. Todo esto, esta regla de la BCD se resume en que cuando un lunar que tenemos en la piel o lunar nuevo cambia de forma, tamaño, color, sin duda debo consultar al dermatólogo? Se puede identificar a simple vista enfermedades de este tipo? Cómo hacerlo? No lo hacía con la cola de devolución, no de su contorno. Efectivamente, la regla de la BCD que hemos comentado fue la más fácil y la más simple para aplicar. Cuando veo un lunar me cambia entonces y la resumimos. Como hemos dicho, al cambiar de forma o color de un lunar, consulto de tal manera. Tampoco es bueno obsesionarse, no para. No, para eso estamos los dermatólogos y por suerte en la mayoría de los casos que nos vaya consultar, pues son lesiones que no tienen mayor problema. Son lesiones de niños o son lesiones que por suerte identificamos muy pronto. No el cáncer cutáneo, no melanoma, que normalmente son el carcinoma al que llamamos carcinoma bazo celular, que es el más frecuente de todo y el que tenemos una auténtica epidemia. A veces aparece en la piel como herida. Que no, que no cicatrizan. Pasan, pasan semanas y no cicatrizan. No una herida al final, pues después de tres, cuatro o cinco semanas va cicatrizar y otros no acaban de cicatrizar. O sangran o siguen creciendo a modo de una pápulas o una superficie que se sobre la piel, no? Y el carcinoma o celular que más agresivo que el bazo celular aparece a veces como lesiones un poco más carnosas, un poco más enrojecida, a veces sangran. No son lesiones nueva en la piel que no tenía, no? Y que van creciendo, se van modificando. Y en algunos casos no siempre dan lugar a sangrado, o tienen o tienen otro síntoma. Entonces, ante cualquiera de estos signos de alarma, pues tan simple como consultar por si estamos en el caso de un cáncer de piel, puede diagnosticar lo antes posible y tener el mejor pronóstico. Señor Martínez, recientemente se ha celebrado el Congreso Anual de la Academia Española de Dermatología, que últimos avances se han tratado sobre la investigación dermatológica y concretamente con cáncer de piel. Bueno, en cáncer de piel tenemos varias líneas, como el que dice por un lado la llegada, que casi ya una realidad de la inteligencia artificial que nos va a permitir al dermatólogo todavía todavía evolucionar más en los diagnósticos y poder hacer una, una, una práctica así, si cabe, aún más eficiente, más eficaz. Y otro gran punto es el uso en el tratamiento del cáncer de piel en los cáncer de piel. Ser de piel avanzada y en el melanoma de la inmunoterapia no se permite de manera tanto de forma como tratamiento coadyuvante como en caso más avanzado. Pueden tener un mejor pronóstico y tener esperanza de vida que hasta hace poquito no se tenía. Por lo tanto, son ventanas de esperanza que se abren por que incluso en casos más complejos, gracias a los nuevos tratamientos, los resultados para los pacientes son mucho mejores. Por Leandro Martínez Pilar, presidente de la Sección Andaluza de la Academia Española de Dermatología y Venéreo logía y Jefe del Servicio de Dermatología del Hospital Regional de Málaga. Muchísimas gracias por estar con nosotros aquí en Radio Nacional, en la radio pública, para darnos todo, todos estos importantes consejos. Fue un placer estar con vosotros. Un saludo. A continuación van a escuchar