

León, 13 de agosto de 2025

En 2024 se diagnosticaron 21.000 nuevos casos de cáncer de piel en España

Tomar el sol no es ningún juego

- Ningún protector solar ofrece protección total frente a los riesgos derivados de la radiación solar, por lo que no es recomendable permanecer mucho rato al sol, evitando las horas centrales del día, que van de las 12:00 a las 16:00 horas
- El Dr. Gorka Ruiz-Carrillo pone el foco en la importancia de realizar autoexámenes regulares de la piel para si detectamos cambios en los lunares o vemos lesiones sospechosas en la piel acudir a la consulta de un dermatólogo, ya que la detección temprana es clave para el tratamiento efectivo de problemas dermatológicos, incluyendo el cáncer de piel

La exposición al sol es beneficiosa y necesaria para la vida humana, ya que estimula la síntesis de vitamina D, esencial no sólo en el metabolismo óseo, sino también en el balance inmunológico. Asimismo, la radiación solar favorece los biorritmos y la secreción de endorfinas. Sin embargo, se puede convertir en el peor enemigo para nuestra salud si no tomamos una serie de medidas preventivas para reducir los efectos negativos de la exposición solar, que pueden ir desde manchas y arrugas, hasta el cáncer de piel.

Según el Observatorio de la Asociación Española Contra el Cáncer se diagnosticaron el año pasado casi 21.000 nuevos casos de cáncer de piel en nuestro país, lo que representa algo más de un 7% del total de los cánceres diagnosticados en 2024. Esto sin tener en cuenta al carcinoma basocelular (CBC), que es la neoplasia maligna más frecuente en el ser humano, tanto entre las dermatológicas como de manera global. El CBC es un tumor con una alta incidencia, pero con una tasa de curación elevada y múltiples opciones terapéuticas. Se sabe que el principal factor de riesgo para el cáncer de piel es evitable y está relacionado con las radiaciones ultravioletas, en su mayor parte procedentes de la exposición solar excesiva. Por esta razón, desde el Servicio de Dermatología de HM Hospitales en León se remarca que es imprescindible tomar conciencia de la importancia de establecer las adecuadas medidas de

prevención, que ayudarían a disminuir su aparición y la de otras lesiones como quemaduras y el envejecimiento intenso.

Una de las principales claves es elegir un protector solar adecuado para cada tipo de piel o zona del cuerpo, teniendo en cuenta el fototipo, la edad y las circunstancias de la exposición solar. Eso sí, hay que tener en cuenta que ningún protector solar ofrece protección total frente a los riesgos derivados de la radiación solar, por lo que no es recomendable permanecer mucho rato al sol, evitando las horas centrales del día, que van de las 12:00 a las 16:00 horas. El especialista en Dermatología de HM Regla, Dr. Gorka Ruiz-Carrillo, indica que “se debe aplicar el protector solar en cantidad generosa uniformemente sobre la piel seca, media hora antes de la exposición al sol y repetir la aplicación cada dos horas y después de transpirar, bañarse o secarse. Además, hay que extremar las precauciones en las partes del cuerpo más expuestas al sol como son cara, cuello, cabeza, hombros, escote, orejas, manos y empeines”. Los expertos recomiendan verificar siempre la fecha de caducidad del protector solar y cambiarlo si ha caducado. Además, una vez abierto debe consumirse en 6-9 meses, por lo que si es del verano pasado no debería utilizarse al haber perdido parte de sus cualidades protectoras.

Otro de los errores más habituales es no utilizar el protector solar en días nublados, ya que mucha gente desconoce que las radiaciones ultravioletas atraviesan las nubes. Además, los especialistas recuerdan la importancia de protegerse no sólo cuando se está en la playa o en la piscina, sino en cualquier actividad al aire libre. Otro de los aspectos a tener en cuenta si vamos a estar muy fotoexpuestos es utilizar gafas de sol homologadas y ponerse ropa para proteger nuestra piel y gorras o sombreros.

El dermatólogo de HM Regla recuerda que “los niños menores de doce meses no deben exponerse al sol y es necesario protegerles con ropa, gorras, gafas y protectores solares de FPS alto, que sean especiales para niños y resistentes al agua”.

Por último, el Dr. Gorka Ruiz-Carrillo pone el foco en la importancia de realizar autoexámenes regulares de la piel para si detectamos cambios en los lunares o vemos lesiones sospechosas en la piel acudir a la consulta de un dermatólogo, ya que la detección temprana es clave para el tratamiento efectivo de problemas dermatológicos, incluyendo el cáncer de piel.

HM Hospitales

Los hospitales leoneses HM San Francisco y HM Regla forman parte de HM Hospitales, el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional, que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

En la actualidad HM San Francisco y HM Regla cuenta con una plantilla de más de 250 profesionales y una completa guía médica compuesta por más de 150 especialistas, lo que permite ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 54 centros asistenciales: 23 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias, 5 centros especializados en Medicina de la Reproducción, Salud Ocular, Salud Bucodental, Medicina Estética y Cirugía Plástica y Prevención Precoz Personalizada además de 23 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Departamento de comunicación HM Hospitales

Pedro Lechuga Mallo

 987 25 10 12 ext.112  638 84 6384

 plechuga@hmhospitales.com

 www.hmhospitales.com