

Salamanca, 22 de julio de 2026

Para prevenir el cáncer de piel

Los dermatólogos del Hospital HM Santísima Trinidad insisten en la importancia de la exposición solar responsable

- En el caso del melanoma, los especialistas recuerdan que el riesgo se asocia a las quemaduras solares intensas o repetidas
- La prevención debe centrarse en evitar el daño solar agudo, especialmente las quemaduras, y en reducir el crónico derivado de una exposición prolongada y acumulada a lo largo de los años

Con la llegada del verano y el aumento de las actividades al aire libre, los dermatólogos del Hospital HM Santísima Trinidad recuerdan la importancia de mantener una exposición solar responsable para reducir el riesgo de cáncer de piel y prevenir el daño cutáneo asociado a la radiación ultravioleta.

En este sentido, en los últimos años han ganado visibilidad dos posturas contrapuestas: por un lado, la aplicación excesiva de fotoprotector en cualquier circunstancia; por otro, la tendencia conocida como “callo solar”, que defiende la exposición progresiva, e incluso la quemadura, como una supuesta forma de “endurecer” la piel. Frente a esta polarización, los dermatólogos insisten en un mensaje claro: el sol no es un enemigo, pero tampoco es inocuo.

La radiación solar participa en procesos beneficiosos para el organismo, como la síntesis de vitamina D, y también puede tener efectos positivos sobre el estado de ánimo. Sin embargo, la exposición excesiva se relaciona con daños en la piel, quemaduras solares, fotoenvejecimiento y un incremento del riesgo de cáncer cutáneo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recuerda que los cánceres de piel están causados principalmente por la exposición a la radiación ultravioleta, tanto procedente del sol como de fuentes artificiales.

Daño solar agudo y daño solar crónico: entender la diferencia

El Dr. Daniel Rodríguez Baeza, dermatólogo del Hospital HM Santísima Trinidad, recuerda que exponerse al sol con el objetivo de “adaptar” o “endurecer” la piel no es una práctica segura. “La piel no se vuelve más fuerte después de una

quemadura, al contrario, acumula daño. Ese daño, aunque no siempre sea visible de inmediato, deja memoria biológica y puede tener consecuencias a largo plazo”, asegura.

Desde el Servicio de Dermatología se insiste en la importancia de diferenciar entre daño solar agudo y crónico. El primero aparece tras una exposición intensa en un corto periodo de tiempo y su manifestación más conocida es la quemadura solar, que puede producir enrojecimiento, dolor, inflamación e incluso ampollas en los casos más severos. Este tipo de daño tiene especial relevancia en la prevención del melanoma, ya que su riesgo se relaciona de manera particular con las quemaduras solares intensas o repetidas.

El daño solar crónico, en cambio, es consecuencia de la exposición prolongada y acumulada a la radiación ultravioleta durante años, incluso aunque no se produzcan quemaduras visibles. Se asocia al fotoenvejecimiento cutáneo (arrugas, manchas, pérdida de elasticidad y textura irregular) y a un mayor riesgo de cáncer de piel, especialmente carcinoma basocelular y carcinoma epidermoide. Por ello, la recomendación no pasa por evitar el sol de forma radical, sino por protegerse cuando existe un riesgo real de daño solar, adaptando las medidas a cada persona, cada piel y cada circunstancia.

Fotoprotección más allá de la crema solar

Proteger la piel del sol no depende solo del fotoprotector. En este sentido, el Dr. Daniel Rodríguez Baeza, subraya que “las cremas solares son una herramienta útil, pero su eficacia aumenta cuando se combinan con otras medidas como buscar sombra, utilizar ropa adecuada, llevar sombrero y gafas de sol, y evitar la exposición directa en las horas de mayor radiación”.

La protección debe reforzarse especialmente en situaciones de exposición prolongada, como las jornadas de playa o piscina, la práctica deportiva al aire libre, las caminatas o los trabajos desarrollados bajo el sol. En estos contextos, evitar las quemaduras y adaptar las medidas de fotoprotección a cada persona y circunstancia resulta clave para reducir el daño cutáneo acumulado.

También es importante prestar especial atención a los grupos más vulnerables, como los niños, las personas con piel clara, quienes tienen antecedentes de quemaduras solares o aquellas personas que, por motivos laborales o de ocio, acumulan muchas horas de exposición. En todos estos casos, la combinación de sombra, ropa adecuada, gafas de sol y fotoprotector ayuda a disminuir el riesgo asociado a la radiación solar.

El mensaje del Servicio de Dermatología del Hospital HM Santísima Trinidad es sencillo: no se trata de vivir de espaldas al sol, pero tampoco de exponerse sin

control. La clave consiste en aprovechar los efectos positivos de la radiación solar minimizando tanto el daño solar agudo como el daño solar crónico mediante una exposición responsable y una protección adaptada a cada persona, a cada piel y a cada situación.

HM Hospitales

El hospital salmantino HM Santísima Trinidad forma 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 Santísima Trinidad cuenta con una plantilla de más de 300 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 50 centros asistenciales: 24 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 18 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 Jorge Sánchez Benito

 923 26 93 00

 689 62 89 23

 marcom.salamanca@hmhospitales.com

 www.hmhospitales.com