



ALBERTO R. ROLDÁN



En 10 preguntas

Dr. Ricardo Ruiz Jefe del Servicio de Dermatología del Hospital Ruber Internacional y director de Clínica Dermatológica Internacional

«Los adolescentes y jóvenes están dejando de usar fotoprotección»

Belén Tobalina. MADRID

1. El 13 de junio es el Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel. ¿Cuánto daño hacen afirmaciones de famosos de que hay que tomar el sol poco a poco y sin usar protección solar?

Soy consciente de que el rigor científico pierde ante una historia bien contada, especialmente si la historia la cuenta una persona famosa, pero este tipo de afirmaciones hacen mucho daño, porque transmiten un mensaje aparentemente «natural» pero médicamente equivocado. La piel no necesita quemarse ni «entrenarse» para estar sana. El llamado «callo solar» no existe desde el punto de vista médico. Ponerse moreno es una respuesta defensiva de la piel ante una agresión, la llamada «melanogénesis». El sol tiene beneficios, por supuesto, pero la radiación ultravioleta es el principal factor ambiental relacionado con el envejecimiento cutáneo y con muchos cánceres de piel. Por eso, cuando una persona con influencia pública banaliza la

protección solar, el mensaje puede tener consecuencias reales, sobre todo en adolescentes y jóvenes. El problema no es tomar el sol; el problema es la quemadura solar.

2. ¿A qué atribuye estos bulos?

A una mezcla de desinformación e idealización de lo «natural». Existe una tendencia peligrosa a pensar que todo lo natural es bueno y lo médico o preventivo es sospechoso. Y no es así. El arsénico o la cicuta también son naturales. También influye que las redes sociales premian los mensajes contundentes, emocionales y simples, aunque sean falsos. Decir «no uses crema solar porque bloquea la vitamina D» genera atención, pero desde el punto de vista médico es una simplificación peligrosa. La evidencia científica indica que el uso correcto de fotoprotección ayuda a reducir el daño cutáneo y el riesgo de cáncer de piel.

3. ¿Nota que los adolescentes y jóvenes están dejando de usar protección solar?

Sí, y me preocupa. Muchos jóvenes

están muy concienciados con el cuidado de la piel, pero algunos siguen asociando el bronceado con belleza, salud o éxito social. En consulta vemos que muchos adolescentes usan cosméticos sofisticados e incluso se interesan por procedimientos estéticos para «embellecerse», pero se olvidan de protegerse del sol. La mejor crema antiedad sigue siendo una buena fotoprotección.

4. ¿La incidencia de cáncer de piel va en aumento?

Sí, está aumentando de forma clara. De hecho, la mitad de los españoles vamos a padecer cáncer de

piel a lo largo de nuestra vida. También vemos más casos porque diagnosticamos mejor y antes, pero eso no explica todo.

5. ¿A qué se debe?

Hay un aumento real relacionado con la exposición solar acumulada, el envejecimiento de la población y hábitos de ocio al aire libre o uso de cabinas bronceadoras sin suficiente protección.

6. ¿Deberían adecuarse colegios o parques para proteger a los menores del sol?

Sin ninguna duda. La fotoprotección infantil no puede depender solo de que los padres pongan crema por la mañana. Debe ser una política de salud pública. Los colegios, guarderías y parques deberían tener más zonas de sombra a través de toldos y árboles, horarios razonables de recreo en los meses de mayor radiación y una cultura de gorra, camiseta y protección solar. Igual que nadie discute que un niño debe llevar cinturón de seguridad en el coche, tampoco deberíamos discutir que debe estar

protegido del exceso de radiación ultravioleta.

7. Si pones protección solar 50 a un niño de 3 años muy blanquito a las 09:00, ¿hasta qué hora le durará como mucho?

La protección disminuye por el sudor, el roce, el agua y la arena. En un niño pequeño, especialmente si es muy blanquito y si va a estar al sol, yo aconsejaría reaplicar cada dos o tres horas y siempre después de sudar, bañarse o secarse con una toalla. Y añadiría algo importante: en niños, la crema solar no debe ser la única barrera. Es más importante usar la sombra, ropa, gorra y evitar las horas centrales del día.

8. ¿Cuáles son los peligros de que un pequeño esté tantas horas sin protección solar?

El principal peligro es la acumulación silenciosa de daño solar. La piel acumula radiación desde la infancia. Esa exposición repetida aumenta el riesgo futuro de manchas, envejecimiento prematuro, queratosis actínicas y cáncer de piel. Además, los niños pequeños tienen una piel más vulnerable y muchas veces no son conscientes de cuándo se están quemando. Pueden pasar horas al aire libre sin que nadie perciba el daño hasta que aparece el enrojecimiento por la tarde. Por eso la fotoprotección infantil no es una cuestión estética; es prevención oncológica.

9. Quemarse a esta edad, ¿en cuánto incrementa el riesgo de cáncer de piel?

Las quemaduras solares en la infancia son especialmente relevantes porque dejan una huella biológica a largo plazo. No es que una quemadura concreta garantice un cáncer de piel, pero sí aumenta el riesgo futuro, especialmente de melanoma. Por eso los dermatólogos somos tan insistentes: evitar quemaduras en niños es una de las mejores inversiones en salud cutánea futura. En términos prácticos, una quemadura solar en un niño nos preocupa más que en un adulto porque añade daño desde muy temprano.

10. ¿Se deberían hacer «mapeos» de lunares cada año en adultos con muchos lunares?

El mapeo corporal digital y la dermatoscopia nos permiten detectar cambios sutiles antes de que sean visibles a simple vista. Ahora en nuestras consultas usamos la inteligencia artificial para detectar cambios precoces y a comparar imágenes de cada paciente. No se trata de extirpar todos los lunares, sino de vigilar los que cambian o tienen criterios sospechosos.



La protección solar infantil no es una cuestión estética; es prevención oncológica»