

LA MAYORÍA DE LOS CÁNCERES DE PIEL PUEDEN PREVENIRSE CON HÁBITOS SENCILLOS DE FOTOPROTECCIÓN DIARIA

- **El Hospital Quirónsalud Marbella refuerza su Servicio de Dermatología con la incorporación de una nueva especialista, la doctora Alicia Cabrera, que recuerda que la radiación solar acumulada durante años sigue siendo el principal factor de riesgo**

El cáncer de piel continúa aumentando su incidencia tanto a nivel mundial como en España, a pesar de que gran parte de estos tumores podrían prevenirse mediante hábitos sencillos de protección frente a la radiación solar. Los especialistas insisten en que la exposición acumulada al sol a lo largo de la vida sigue siendo el principal factor de riesgo, lo que convierte la prevención y la detección precoz en herramientas fundamentales para reducir su impacto.

Según la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), organismo dependiente de la **Organización**

Mundial de la Salud, los cánceres de piel figuran entre los tumores más frecuentes del mundo. En España, la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) prevé más de **9.400 nuevos casos de melanoma al año**, manteniendo la tendencia creciente observada durante las últimas décadas.

En este contexto, la [doctora Alicia Cabrera](#) se ha incorporado recientemente al [Servicio de Dermatología](#) del [Hospital Quirónsalud Marbella](#). Tras sus primeros días de actividad asistencial, la especialista señala que esta realidad se refleja claramente en las consultas dermatológicas. “España es un país con muchísimas horas de sol y una gran cultura de vida al aire libre. El problema es que el daño que el sol hace en la piel es acumulativo; la piel tiene memoria. Lo que vemos hoy en las consultas es el resultado de la radiación recibida hace diez, veinte o treinta años”.

La dermatóloga explica que los **tumores cutáneos más frecuentes** son los carcinomas basocelulares y espinocelulares, estrechamente relacionados con la exposición solar crónica acumulada a lo largo de los años. “Están directamente ligados a la exposición solar crónica, es decir, al sol que acumulamos día a día a lo largo de la vida, ya sea por trabajo, deporte o actividades cotidianas al aire libre”, señala. Por otro lado, el melanoma, considerado el cáncer de piel más agresivo, suele estar relacionado con exposiciones solares intensas e intermitentes, especialmente aquellas que provocan quemaduras durante la infancia y la juventud. “Este último se relaciona mucho con la exposición solar intensa e intermitente y especialmente con las quemaduras solares sufridas en la infancia y juventud”, añade.



Factores de riesgo y más casos en pacientes jóvenes

Aunque los tumores cutáneos no melanoma siguen siendo más habituales en personas mayores de 60 años, la especialista advierte de que cada vez se detectan más casos en pacientes jóvenes.

Entre los factores que aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de piel se encuentran tener la piel y los ojos claros, antecedentes familiares, un elevado número de lunares o realizar actividades laborales y deportivas al aire libre sin la protección adecuada.

La [doctora Cabrera](#) insiste además en la importancia de conocer las señales de alerta que pueden indicar la presencia de una lesión maligna. “La regla de oro es vigilar cualquier cambio”, afirma. En el caso de los lunares, recuerda la utilidad de la regla ABCDE para identificar lesiones sospechosas: “Un lunar que se vuelve **A**simétrico, con **B**ordes irregulares, que cambia de **C**olor o tiene varios tonos, cuyo **D**íámetro supera los 6 milímetros, o que experimenta una **E**volución rápida”. Además, recomienda prestar atención a cualquier lesión nueva que crezca progresivamente o a heridas y costras que no terminan de cicatrizar. “Hay que sospechar ante cualquier mancha o lesión nueva que crezca, así como ante una herida o costra que no termina de curar nunca”, explica.

El diagnóstico precoz mejora el pronóstico

La especialista destaca que la detección temprana es determinante para mejorar las posibilidades de curación y simplificar los tratamientos.

“Cuando detectamos estas lesiones a tiempo, en sus fases iniciales, el pronóstico es excelente. Además, dado que el tratamiento principal y más eficaz es la cirugía, cuanto más precoz sea la detección, más sencilla será la intervención necesaria para eliminarlo”.

Por el contrario, cuando el diagnóstico se produce en fases avanzadas, el tratamiento puede requerir un abordaje más complejo mediante diferentes estrategias terapéuticas, incluyendo fármacos, radioterapia y otras técnicas especializadas.

Por este motivo, la [dermatóloga](#) anima a la población a realizar autoexploraciones periódicas y consultar con el especialista ante cualquier cambio sospechoso. “El diagnóstico precoz marca la diferencia entre enfrentarse a una incidencia menor de fácil solución o a un problema de salud mucho más serio”.

La fotoprotección debe formar parte de la rutina diaria

La [doctora Cabrera](#) recuerda que, dado que la radiación ultravioleta es la principal causa conocida de estos tumores, la prevención está al alcance de cualquier persona mediante hábitos sencillos incorporados al día a día.

“Simplemente necesitamos implementar costumbres como usar crema solar, gorras o sombreros”, señala.

Entre los errores más frecuentes, destaca asociar el uso del fotoprotector únicamente a la playa o la piscina. “El sol también está igual de presente en una terraza, en la ciudad o en la montaña”, advierte. Asimismo, recuerda la importancia de aplicar una cantidad suficiente de producto, renovarlo cuando sea necesario y evitar utilizar envases abiertos desde temporadas anteriores.

La especialista subraya que la protección solar debe mantenerse durante todo el año. “El sol de primavera, de otoño e incluso el de invierno sigue incidiendo en las zonas que siempre llevamos expuestas, como la cara, el cuello o las manos. Incorporar la fotoprotección en la rutina diaria de la mañana, durante todo el año, es la mejor inversión de salud a largo plazo para nuestra piel”.

Como recomendación práctica, propone **tres gestos sencillos**: utilizar protector solar cada mañana como parte de la rutina habitual, renovar la protección mediante formatos cómodos como sticks o brumas y complementar siempre la fotoprotección con medidas físicas como sombreros, gorras, gafas de sol homologadas, ropa con protección solar o sombrillas.