



Jorge Soto

DERMATÓLOGO

“Tomar mucho el sol aumenta las probabilidades de tumores y acelera el envejecimiento”

Jorge Soto, dermatólogo en la Policlínica Gipuzkoa, explica cuáles son los pasos para protegernos ante la radiación solar y desmiente varios mitos que difunden ‘influencers’

Igor Sarasola

DONOSTIA El cáncer de piel es uno de los ejes de su trabajo. ¿Cada vez detectan más casos?

—Tenemos muchos casos desde hace mucho tiempo y todos los tumores van en aumento. Se dan dos circunstancias principales: por un lado, la población envejece y tenemos a más gente mayor; por otro, tenemos a personas que se han expuesto muchísimo al sol. Antes, el grupo de gente muy expuesta era relativamente pequeño: trabajadores del campo, marineros o deportistas profesionales, como profesores de esquí o golfistas. Sin embargo, ahora tenemos a una gran cantidad de adultos que empezaron a exponerse intensivamente al sol desde que eran niños. Eso es lo que justifica el aumento de los casos de cáncer. El sol produce daño por distintas vías. La exposición superagresiva durante pocos días al año produce un tipo de tumores, y la exposición crónica, con menos dosis pero durante toda la vida, produce otros distintos. El sol en exceso siempre acaba provocando una degeneración celular.

¿Desde cuándo empieza a verse este aumento constante de los tumores?

—Hay que tener en cuenta que esto empezó a verse en los años 70 u 80 del siglo pasado, dependiendo del país y de la fiabilidad de los registros. La gente empezó a exponer al sol zonas de su cuerpo durante el verano estando muy blancos, algo que antes no se hacía. Ahí empezó a aumentar el índice de tumores en las zonas del mundo con mucha gente de piel clara, como es nuestro caso.

Entiendo que no es lo mismo exponer el cuerpo al sol de manera directa en mayo que hacerlo en agosto.

—Claro. Cuanta más intensidad tiene la radiación luminica y según la posición del sol, la piel recibe más energía. Es muy importante entender que no es lo mismo recibir mucha cantidad de rayos ultravioleta de forma progresiva durante todo el año teniendo pigmentación en la

piel, que estar muy blanco y exponerse con ansiedad durante las dos semanas de vacaciones. Esa exposición hiperaguda implica recibir una cantidad de sol que globalmente es menor, pero que hace un daño diferente a las células y es la responsable de algunos de los tumores más agresivos.

¿Qué consecuencias pueden tener este tipo de tumores?

—Hay varios tipos. Algunos, como el carcinoma basocelular, no producen metástasis; si los extirpas a tiempo y enteros, no va a pasar nada. En el extremo contrario, tumores como el melanoma, si se extirpan tarde, pueden llegar a ser mortales; aunque si se detectan pronto, también se curan. Otro que va en aumento y nos preocupa cada vez más es el carcinoma epidermoide, que también produce metástasis. Afortunadamente, la mayor parte de los casos que vemos son del carcinoma basocelular, que simplemente es agresivo a nivel local.

Siempre hay muchos mitos sobre lo que debemos hacer al ir a la playa o al monte para protegernos del sol. ¿Cuáles son los pasos correctos?

—Es muy sencillo. El primero es conocerte a ti mismo y saber qué capacidad tienes para defenderte del sol según tu fototipo. Hay gente casi albina, gente que se pigmenta despacio y gente de piel muy oscura. Segundo, no te fíes solo de las cremas. Los fotoprotectores tópicos son solo una parte; el sentido común, los sombreros, las prendas de vestir y la sombra (de árboles o marquesinas, no solo sombrillas) son fundamentales. Y el tercero es escoger un fotoprotector adecuado, sabiendo que los índices de protección solo se

cumplen si te aplicas dos miligramos por centímetro cuadrado. El problema es que casi nadie hace esto: cogemos una pequeña cantidad y la extendemos mucho.

¿Cómo podemos calcular esa cantidad adecuada de fotoprotector?

—Para que un índice 50 cumpla su función, debes aplicar la cantidad correcta. Para la cara, las orejas y el cuello, la medida es hacer el signo de la victoria y llenar de crema esos dos dedos (el índice y el medio), desde la yema hasta la base. Para el cuerpo de una persona de complejión media, habría que utilizar unos 20 mililitros en cada aplicación.

Si echamos menos cantidad, ¿podemos compensarlo aplicándonos la crema más veces?

—Sí. Si te aplicas poco al salir de casa lo estás haciendo mal, pero si al llegar a la playa te pones una segunda capa, estás aumentando el espesor. Lo recomendable es que la gente se vuelva a aplicar el fotoprotector cada dos o tres horas para mantener esa capa protectora frente al roce, el sudor o el agua.

¿Qué significa exactamente que estemos morenos?

—Significa que hemos recibido radiación ultravioleta que ha estimulado a los melanocitos, las células de la piel que fabrican la melanina. La pigmentación en sí misma es un mecanismo adaptativo y evolutivo para protegerse. Tener color no es malo; el desastre es pasar por la quemadura. Otra cosa muy distinta es querer estar moreno todo el año. Recibir tanta radiación ultravioleta provoca dos cosas: aumenta la probabilidad de desarrollar un tumor y, con total seguridad en el 100% de los casos, provoca un envejecimiento acelerado de la piel, con la aparición prematura de arrugas y manchas.

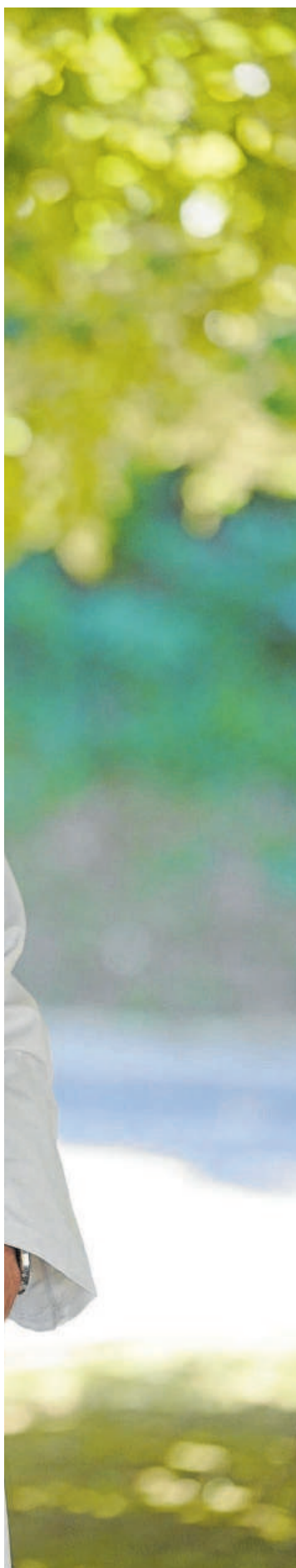
Se suele decir que el “quemado de hoy, mañana será moreno”.

—Eso es un desastre y un mensaje terrible que lanzan algunos influencers o futbolistas. A la población hay que mandarle mensajes claros: el moreno en sí mismo no es malo si no pasas por la fase roja. Si llegas a ponerte rojo, esa es la señal negativa. Si te pones fotoprotector y estás menos moreno, reducirás tu riesgo de cáncer y envejecimiento pronunciado. Si quieres tener buen aspecto cuando tengas 80 años, tienes que empezar a fabricártelo ahora protegiéndote del sol.

¿Qué opinión le merecen estas figuras públicas que difunden desinformación sobre la salud



El dermatólogo Jorge Soto, cerca de la entrada de la Policlínica



solar en redes o en televisión?

—Me parece lamentable. Si un individuo dice algo en redes o en un programa de máxima audiencia y toda la comunidad científica dice lo contrario, hay que tener filtro y autonomía individual para no hacerle caso. Es una vergüenza que en la televisión antepongan la audiencia al sentido común.

¿Por qué existe esa presión social por estar morenos para vernos mejor?

—Son cuestiones de moda, algo más sociales que científicas. Antes la moda era la contraria, se prefería estar lo más blanco posible. Afortunadamente, hoy empieza a surgir una nueva tendencia interesante: la moda de adaptarse a un estilo de vida saludable. Eso implica recibir menos radiación para evitar tumores y tener mejor aspecto a largo plazo. Es totalmente compatible hacer vida al aire libre con protegerse adecuadamente.

Últimamente se habla de la tanorexia. ¿Qué es?

—Es un trastorno mental, una adicción al bronceado. Existe un patrón compulsivo de búsqueda de la radia-

“A los tanoréxicos la exposición a la luz ultravioleta les genera una liberación de endorfinas que les produce bienestar”

“La misma quemadura solar a los tres años es infinitamente peor que a los 30 años; los niños son el grupo poblacional con más riesgo”

“Para el cuerpo de una persona de complexión media, habría que utilizar unos 20 mililitros en cada aplicación, y cada dos horas”

ción ultravioleta, en el que la persona sigue tomando el sol pese a conocer los riesgos. Es incontrolable. La exposición a la luz ultravioleta les genera una liberación de endorfinas que les produce bienestar, y sufren síndrome de abstinencia cuando no la reciben. Aunque el bronceado por estética es voluntario, la tanorexia cumple los criterios de cualquier adicción y suele asociarse a otros problemas psíquicos, como el trastorno dismorfóbico, la ansiedad o la depresión. Por suerte, es un trastorno rarísimo.

Por último, respecto a las edades, entiendo que no afecta igual el sol a una persona de 70 años que a un niño de seis.

—Efectivamente. El sol en exceso daña a todos, pero el niño tiene un recorrido vital mucho mayor y una capacidad muy inferior para reparar el daño celular. La misma quemadura solar a los tres años es infinitamente peor que a los 30 años, no produce el mismo tipo de daño. Por eso los niños son el grupo poblacional en el que más hay que insistir; como no pueden protegerse por sí mismos, es responsabilidad de su entorno familiar y educativo hacerlo. ●