

Recomendaciones de la Fundación Piel Sana de la AEDV para protegerse del sol durante las vacaciones

- La Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) pone UV-Derma a disposición de la población, una app destinada a fomentar los hábitos dermosaludables frente a los excesos dañinos de exposición solar
- En España, más de 300 pacientes son diagnosticados de melanoma cutáneo cada mes, y la incidencia se ha duplicado en España en las últimas décadas
- Los dermatólogos españoles ofrecen un decálogo de consejos para disfrutar del sol con responsabilidad y sin riesgos durante la temporada estival.
- Tomar conciencia de las medidas adecuadas de fotoprotección nos va a permitir beneficiarnos de la fuente de vitamina D sin la necesidad de asumir riesgos para la salud de la piel

Madrid, 14 de julio de 2022.- España ha duplicado las tasas de incidencia del cáncer de piel en las últimas décadas. De hecho, en nuestro país se diagnostican alrededor de 300 pacientes con melanoma cutáneo cada mes.

Tras dos años de pandemia, esta temporada vacacional por excelencia va a estar muy marcada por la recuperación del ocio estival, las escapadas a la playa y las exposiciones solares directas propias de la época. En este contexto, la fotoprotección vuelve a ser esencial y a estar más presente que en cualquier otro periodo del año.

Cabe destacar que tanto la radiación ultravioleta UVB como la UVA inducen daño en la piel, dando lugar a un proceso fisiopatológico que juega un papel importante en el desarrollo de cáncer de piel y en el envejecimiento prematuro. Por tanto, evitar la quemadura es crucial, ya que el riesgo de melanoma en la edad adulta se duplica si en la infancia o adolescencia se sufrieron quemaduras.

De acuerdo con el **Dr. Agustín Buendía, director de la Fundación Piel Sana de la AEDV**, “La prevención primaria, a través de hábitos saludables ante el sol, contribuye en la reducción de la incidencia del cáncer de piel, mientras que con prevención secundaria, mediante una detección precoz, pueden reducirse las cifras de mortalidad de melanoma y de otros tipos de cáncer de piel, así como evitar casos de cáncer avanzado.”

Como asegura este dermatólogo, recordarle a la población la importancia de establecer unos hábitos adecuados frente a la radiación solar para poder aprovechar sus beneficios

y minimizar sus riesgos es la clave. Para ello, los dermatólogos de la Fundación Piel Sana proponen llevar a cabo las siguientes recomendaciones para disfrutar del sol con responsabilidad:

1. Utilizar ropa de trama tupida, no elásticos, preferiblemente de algodón y color oscuro.
2. Beneficiarse de otros complementos que actúen de barrera, como pueden ser las gorras, los sombreros de ala, los pañuelos o las gafas de sol.
3. Evitar la exposición durante las horas centrales del día, es decir entre las 12 y las 16 horas con el objetivo de reducir la probabilidad de sufrir quemaduras.
4. Hacer uso de las sombras: árboles, sombrillas, toldos, etc...
5. Evitar quedarse dormido al sol.
6. Es fundamental hidratarse por dentro (bebiendo al menos 1,5 litros de agua) y por fuera (aplicando crema hidratante tras la exposición solar).
7. Aplicar un fotoprotector solar adecuado a cada tipo de piel y zona específica del cuerpo con un SPF igual o superior a 30 media hora antes de la exposición solar con la piel limpia y seca (sin olvidarse de los labios, las orejas, y el cuero cabelludo).
8. Reaplicar el protector solar en abundancia y de manera uniforme cada dos horas o después del baño.
9. Recurrir a nuestras nuevas herramientas para ayudarle a realizar su autoexploración mensual de la piel y aprender hábitos dermosaludables frente a los efectos dañinos del exceso de exposición solar. La app UV Derma es gratuita y está disponible para sistemas iOS y Android.
10. Acudir al dermatólogo ante cualquier cambio percibido en la piel, se trate de una lesión nueva o antigua y con apariencia diferente a otras manchas. Además, se recomienda prestar atención a posibles cambios de forma o color, picores, escozor o dolor.

UV-Derma, la app que actúa de aliada frente al sol

Por otro lado, tomar conciencia de las medidas adecuadas de fotoprotección nos va a permitir beneficiarnos de la fuente de vitamina D sin la necesidad de asumir riesgos para la salud de la piel.

Así lo explica el **profesor José Aguilera, coordinador del Grupo Español de Fotobiología de la Academia**: “La síntesis óptima de vitamina D para tener unos niveles saludables se considera cuando un individuo sintetiza unas 1.000 unidades internacionales diarias. Para lograrla solo se necesita exponer la piel un cuarto de la dosis de la quemadura solar. Esto quiere decir que si un fototipo III se quema en 25 minutos, con 7 minutos de exposición solar de las zonas del cuerpo no cubiertas se lograría la vitamina D necesaria”.



En este sentido, la Fundación Piel Sana de la AEDV, bajo la dirección y asesoramiento del profesor Aguilera, desarrollaron un algoritmo que combina información geográfica, meteorológica y dermatológica con el objetivo de ofrecer información a quien lo desee sobre cuánto tiempo puede estar al sol sin dañar su piel.

Así nació UV-Derma, una aplicación avalada por expertos en dermatología y fotobiología dermatológica de la Fundación Piel Sana de la AEDV dirigida a toda la población general que pretenda exponerse al sol estas vacaciones de una manera adecuada sin generar quemaduras.

Se trata de una herramienta informativa que ofrece consejos para la prevención del cáncer de piel con información meteorológica a tiempo real sobre los niveles de radiación ultravioleta solar incidente en la localidad del punto informativo donde se encuentre la persona con su móvil. “Todos los consejos de fotoprotección se dan en función de los diferentes fototipos cutáneos, es decir, en función de la capacidad de la piel para responder a la radiación ultravioleta (UV), de manera que ofrece de forma aproximada los minutos que tardaría tu piel en quemarse, así como los minutos para sintentizar los niveles de vitamina D ideal según la hora del día o la época del año en la que nos encontremos”, explica el **profesor Aguilera**.

UV-Derma es una app gratuita que se puede descargar tanto en sistemas Android como en IOS. Además de las recomendaciones o la información sobre el índice UV, esta App ofrece información básica sobre las patologías más comunes derivadas de la sobreexposición solar y cómo prevenirlas, además de resolver las dudas frecuentes entre la población de forma sencilla en 20 puntos.

Descárgatela en:

Sistemas IOS:

<https://apps.apple.com/es/app/uv-derma/id1235007108>

Sistemas Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.uvderma.uvderma&hl=es&gl=US>

Acerca de la Fundación Piel Sana de la AEDV

La Fundación Piel Sana AEDV es una organización sin ánimo de lucro que nace en el año 2007 impulsada por la Academia Española de Dermatología (AEDV), que es la sociedad médica a la que pertenecen la práctica totalidad de dermatólogos de nuestro país. El sentido que tiene la existencia de la Fundación es el de realizar y apoyar acciones que promuevan mejoras en la salud de la piel de la población, ya sea mediante la generación y difusión del conocimiento sobre la prevención, el diagnóstico o el tratamiento de sus enfermedades y de la mejor conservación de su salud, o



mediante la realización de acciones concretas en estos sentidos. En la actualidad, la Fundación Piel sana cuenta con más de 2.800 miembros, entre dermatólogos y otros profesionales sanitarios.

Para más información o gestión de entrevistas:

Alba Galván

Dpto. Comunicación Fundación Piel Sana de la AEDV

Email: comunicacion@equipo.aedv.es

Tfno.: 91 389 85 85 // 660 43 71 84