

SOCIEDAD / CLAVES PARA BRONCEARNOS SIN PELIGRO

## Quemarse tomando el sol multiplica por dos el riesgo de sufrir un cáncer de piel

El factor de protección no debe bajar de 30 (preferiblemente 50), tiene que aplicarse media hora antes de la exposición

CRISTINA GARRIDO / MADRID  
Día 27/06/2011 - 17.01h



EDUARDO SANBERNARDO

A pesar de las advertencias de los dermatólogos sobre los peligros de tomar el sol sin protección todavía se escucha a gente decir: «yo no me pongo crema solar porque entonces no me bronceo» o «a mí no me hace falta porque tengo la piel oscura» o «para coger moreno tengo que ponerme primero rojo». Falso, falso, falso. Lo que es seguro de las afirmaciones anteriores es que, con esa actitud, los ignorantes multiplicarán sus papeletas para padecer un carcinoma cutáneo. «Sufrir una quemadura solar multiplica por dos el riesgo de **cáncer de piel**», afirma tajante el doctor José Carlos Moreno, presidente de la Academia Española de Dermatología (AEDV) y jefe del Servicio de Dermatología del Hospital .

**No hay que huir del sol como si fuera la peste** porque, entre otras cosas buenas, estimula la síntesis de vitamina D y reduce la tensión arterial, pero hay que aprender a tratarlo con respeto. Nada de factores de protección inferiores a 15 ni jornadas maratónicas tumbados como chorizos, vuelta y vuelta.

«Los fotoprotectores inferiores a 15 en personas de piel morena pueden proteger de las quemaduras, pero no del cáncer de piel. No merece la pena gastarse el dinero», asegura el doctor Moreno, quien advierte de

que existen casos de este tipo de tumor incluso en personas de raza negra e hispanos.

Y si te quemas, olvídate de remedios caseros como el vinagre o la pasta de dientes. Para aliviar el escozor lo recomendable son las cremas hidratantes para después el sol.

### **Factores de riesgo**

El perfil de mayor riesgo corresponde a un individuo de piel, ojos y cabello claro, con antecedentes de sufrir una quemadura en la infancia, melanomas en la familia y con más de 20 o 30 lunares en su cuerpo. La protección en estos casos debe extremarse. **El factor de protección no debe bajar de 30** (preferiblemente 50), tiene que aplicarse media hora antes de la exposición solar, hay que buscar en lo posible la sombra y, si se va a pasear por la playa, cubrirse con ropa.

También hay que tener en cuenta que los protectores «resistentes» al agua pierden su potencia cuando salimos del mar o la piscina, por lo que debemos reaplicar la crema cada vez que nos bañemos. Entre el formato **spray o crema**, el doctor Moreno recomienda utilizar el primero para el cuero cabelludo y zonas pilosas y las cremas en las zonas extensas y en el rostro.

Y sobre todo, quitarnos de la cabeza que la protección impide el bronceado. «Lo que pasa es que el proceso es más lento», aclara el presidente de los dermatólogos, quien recomienda acudir al especialista si observamos alguna lesión sospechosa en nuestra piel. «Si se trata a tiempo, el cáncer de piel tien una supervivencia del 99%», asegura.