



---

## **PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL Y CONSEJO DE PROTECCIÓN SOLAR**

---

En la infancia y la adolescencia constituye un hábito saludable el establecimiento de medidas sensatas de fotoprotección dirigidas a la prevención del cáncer de piel, quemaduras solares y otras lesiones. Por otro lado, hay que tener presente que la evitación del sol en exceso puede conducir a estados carenciales de vitamina D y a otros trastornos menos estudiados. Por lo tanto el objetivo preventivo es alcanzar un balance correcto entre la potencialmente peligrosa exposición cutánea a los rayos ultravioleta y la necesaria dosis de radiación solar.

En este sentido y aun teniendo en cuenta la situación relativamente favorable de España respecto a otros países en relación a la incidencia de melanomas y otros tumores cutáneos en nuestra población, el grupo Previnfad establece las siguientes recomendaciones para llevar a cabo por parte de los profesionales de Atención Primaria, advirtiendo que deben modularse en función del fototipo cutáneo:

A. Dar consejo sobre evitación de la exposición excesiva al sol, sin que suponga la disminución del tiempo de estancia en espacios al aire libre ni un mínimo de exposición sin barreras en las horas centrales (radiación UVB), y recomendar el empleo de cremas solares, especialmente a los padres con hijos menores de 3 años de edad y a los adolescentes, en las visitas realizadas en primavera y verano. (Recomendación I)

- Medidas generales de prevención:

1. Evitación de la exposición excesiva al sol:
  - Evitar la exposición prolongada, especialmente en las horas centrales del día.
  - Buscar sitios con sombra.
2. Utilizar ropa que cubra la piel (camiseta con mangas y pantalones de tipo bermudas), sombrero con algo de ala y gafas con filtro UVA y UVB.
3. Empleo de cremas protectoras con factor de protección solar 15 o superior, pero no como única medida de fotoprotección. Las cremas solares deben ser resistentes al agua y cubrir el espectro UVA y UVB. En los menores de 6 meses de edad, si es inevitable la exposición solar prolongada, también puede utilizarse crema protectora sobre la piel no cubierta.

- Se tendrá muy especialmente en cuenta el tipo de piel y otros condicionantes de fotosensibilidad, junto con el índice UV, a la hora de especificar la clase y la intensidad de las medidas de fotoprotección (tablas 1 y 2).

- Previnfad aconseja suplementar con vitamina D oral a todos los menores de un año de edad. A los niños mayores de esta edad y a los adolescentes se les recomienda, para la adecuada producción de vitamina D, la exposición al sol del medio día sin protección durante 10-15 minutos al día durante la primavera, el verano y el otoño con al menos el rostro y los brazos al descubierto. En invierno, por encima de 42º de latitud norte (territorios situados por encima del paralelo que va desde el sur de la costa de Pontevedra a la de Gerona), apenas se producirá vitamina D. (Recomendación I)

Tabla 8.- Recomendación de fotoprotección en función del tipo de piel.

Tipo de piel	Color de piel	Tipo de prevención
I	Piel muy blanca (se quema siempre y no se broncea nunca)	Evitar la exposición al mediodía y protegerse con pantalones largos, camisa de manga larga y sombrero. Fotoprotector resistente al agua (factor 15 o superior) diariamente en verano y también en caso de exposición
II	Piel blanca (se quema siempre y se broncea poco)	Minimizar la exposición solar al mediodía. Ropa protectora y factor fotoprotector (factor 15 o más) si hay exposición
III	Piel marrón clara (a veces se quema y siempre se broncea)	Exposición intensa: igual que tipo 2. Exposición moderada: fotoprotector factor 10-15
IV	Piel marrón (no se suele quemar)	Exposición intensa: fotoprotector factor 10-15
V	Piel marrón oscura (muy rara vez se quema)	No necesita protección habitualmente
VI	Piel marrón muy oscura o negra (nunca se quema)	No necesita protección
<b>Situaciones especiales</b>		
Xerodermia pigmentosa*		Evitación estricta de la luz UV. Siempre ropa larga y gorro. Uso habitual de factor fotoprotector 15 o superior
SFNAM**		Como piel tipo I
Nevus atípicos		Como piel tipo II
Albinismo		Como piel tipo I, estricto

\*.- Nevus melanocíticos muy abundantes con múltiples nevus atípicos. \*\* Síndrome familiar de nevus atípicos y melanoma (dos o más parientes de primer grado). Modificado de Fitzpatrick TB. The validity and practicality of sun-reactive skin types I through VI. Archives of Dermatology 1988; 124(6): 869-71.

Tabla 2.- Intensidad de las medidas de fotoprotección en función del índice UV y el tipo de piel.

Rango de índice UV	Tipo de piel			
	I	II	III	IV
0 a 2	+	+	-	-
3 a 5	++	++	+	+
6 a 7	+++	++	+	+
8 a 10	+++	++	++	+
≥ 11	++++	+++	++	++

B. Colaborar en campañas escolares y comunitarias que promuevan la prevención de la exposición excesiva a la radiación UV en la infancia y la adolescencia. (Recomendación B)

Dr. Manuel Merino Moína. Grupo PrevInfad / PAPPS semFYC