



SKIN
&
cancer

CUIDANDO AL PACIENTE ONCOLÓGICO

PREVENCIÓN SOLAR Y PIEL



Pierre Fabre

BENEFICIOS DEL SOL

Promueve la síntesis de vitamina D, que es fundamental para la mineralización de los huesos y los dientes. La exposición de 10 a 15 minutos de 2 a 3 veces a la semana es suficiente para cubrir los requerimientos de vitamina D.¹

Tiene efectos beneficiosos en ciertas patologías, pues muestra acción germicida sobre determinados microorganismos. Algunas patologías que pueden mejorar son la psoriasis y la dermatitis atópica.¹

Mejora nuestro estado de ánimo y es un tratamiento excelente para la “depresión estacional”.¹

RIESGOS DE LA SOBREEXPOSICIÓN AL SOL

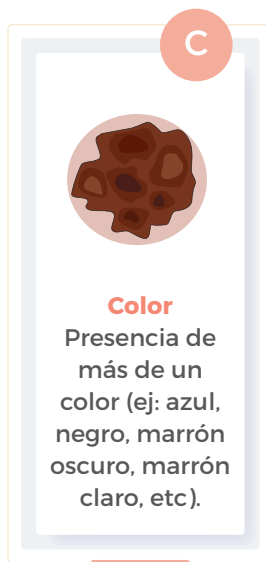
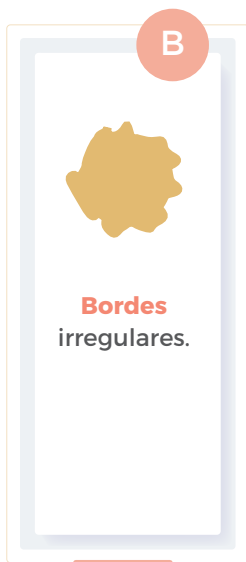
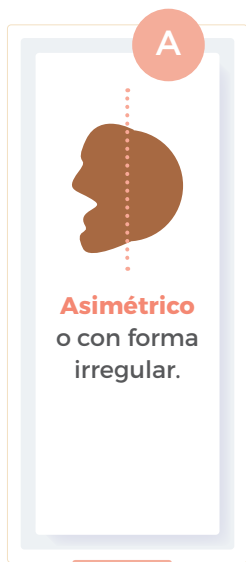
- **Aparición de quemaduras.**¹ A largo plazo esto aumentará el riesgo de cáncer de piel.
- **Insolación.** La persona con insolación puede mostrar los siguientes síntomas: dolor de cabeza, rigidez en el cuello, piel caliente y enrojecida, somnolencia, náuseas y vómitos, fiebre e incluso alteración de conciencia.¹
- **Envejecimiento de la piel.** Esto puede dar lugar a la aparición de arrugas y manchas en las zonas de piel expuestas al sol.¹

¿Sabías que el aumento de incidencia del melanoma es debido, en gran parte, a las cabinas de bronceado?¹

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA DEL MELANOMA?

REALIZA PERIÓDICAMENTE UN AUTO-EXAMEN DE PIEL SIGUIENDO LA **REGLA ABCDE** DE MELANOMA.

Busca nuevas lesiones pigmentadas o las que hayan cambiado y atiende a los siguientes signos:²



PROTECTOR SOLAR Y FPS

Los **protectores solares o fotoprotectores** tienen la función de evitar los efectos nocivos del sol previniendo y reduciendo:³

- Eritema y quemadura solar.
- Riesgo de cáncer cutáneo.
- Fotoenvejecimiento cutáneo.
- Riesgo de fotodermatosis y fotosensibilizaciones.



Los fotoprotectores existen en numerosas presentaciones:³

Geles
Lociones
Cremas
Sprays corporales



Orales*
Aceites secos
Sprays capilares
Sticks
Compactos

*La fotoprotección oral es complementaria y no sustituye a la tópica.

El Factor de Protección Solar (FPS) indica el tiempo que, en condiciones de laboratorio, se podría prolongar la exposición al sol sin presentar eritema y quemadura frente a un escenario en el que no aplicáramos fotoprotector. Cuanto mayor sea el FPS, mayor será la **protección frente al sol**.³

La recomendación emitida por la Comisión Europea relativa a la eficacia de los productos de protección solar y a las declaraciones al respecto, agrupa los FPS en cuatro categorías:³



¿QUÉ PROTECCIÓN NECESITO SEGÚN MI PIEL?⁴

Fototipo	Quemaduras	Bronceado	Color de piel	Protección UVB (FPS)	Protección UVA (UVA-FP)	Protección luz azul (LV-FP)
I	Siempre	No	Muy blanca	FPS 50+	UVA-FP +++ (>1/3 del FPS etiquetado)	LV-FP+++
II	Muy fácilmente	Mínimo	Blanca			
III	Fácilmente	Gradual	Ligeramente morena			
IV	Ocasionales	Sí	Morena			
V	Raramente	Intenso, rápido	Muy morena			
VI	Nunca	Máximo	Negra			

Figura adaptada de Passeron T, et al. 2021.⁴

UVA: radiación ultravioleta tipo A; UVB: radiación ultravioleta tipo B; FPS: factor de protección solar; FP: factor de protección; LV: luz visible.

¿CÓMO EXPONERME ADECUADAMENTE AL SOL?

ANTES DE LA EXPOSICIÓN³

- 1 Tener la piel correctamente hidratada y limpia antes de aplicar el protector solar.
- 2 Evitar el uso de productos que contengan alcohol y perfumes (colonias y desodorantes), ya que pueden provocar la aparición de manchas.
- 3 Aplicar generosamente el protector solar unos 10 minutos antes de la exposición solar.

¿Sabías que más del 90% de la radiación UV puede atravesar las nubes finas? Es por esto que es importante protegerse aunque esté nublado¹

DURANTE DE LA EXPOSICIÓN³

- 1 **Tomar el sol con moderación** especialmente los primeros días de exposición.
- 2 **Renovar la protección solar** cada dos horas y después de cada baño.
- 3 **Utilizar un protector solar de amplio espectro y fotoestable.**
- 4 **Utilizar otras medidas de protección solar** como sombrilla, gafas de sol, ropa cubriente, gorra o sombrero...
- 5 **Evitar** la franja horaria de **máxima irradiación:** entre las 12 y las 16 horas.
- 6 **Secar bien el cuerpo después de cada baño.** El «efecto lupa» de las gotas de agua favorece las quemaduras solares y disminuye la eficacia de los fotoprotectores aunque éstos sean resistentes al agua.
- 7 **Beber agua** en abundancia y frecuentemente.
- 8 **No fiarse de las circunstancias** que implican un riesgo mayor o una falsa seguridad: la hora del día, la altitud, el lugar geográfico, la estación del año, la climatología y las superficies reflectantes son otros factores a considerar muy importantes.

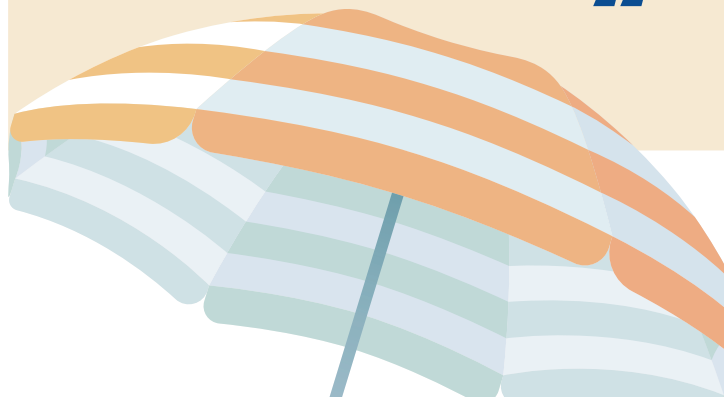
DESPUÉS DE LA EXPOSICIÓN³

- 1 **Es esencial calmar e hidratar la piel con emulsiones reparadoras para después del sol.**

//

¿Sabías que no estás 100% protegido debajo de una sombrilla? La arena blanca refleja hasta un 15% de la radiación UV¹

//



MEDICAMENTOS FOTOSENSIBILIZANTES



La **reacción de fotosensibilidad** es una respuesta cutánea producida por la **interacción de las radiaciones lumínicas con sustancias extrañas al organismo.**⁵

La manifestación clínica de esta reacción puede variar considerablemente: **desde una quemadura solar leve hasta un cuadro grave con grandes ampollas.**⁵

Debido a esto, es preciso **evitar la exposición solar cuando se sigue un tratamiento con fármacos fotosensibilizantes.**⁵

A continuación se mencionan algunos de los más comunes:³

Antiacneicos: Isotretinoína, peróxido de benzoilo y tretinoína.

Antiinflamatorios no esteroideos: Ketoprofeno, meloxicam, naproxeno y piroxicam.

Antidepresivos: Amitriptilina, doxepina y nortriptilina.

Antihistamínicos: Prometacina.

Anticonceptivos orales.

Antisépticos: Clorhexidina, formaldehido.

Estrógenos: Estradiol.

Antimicrobianos: Ciprofloxacino, ácido nalidíxico, tetraciclina, doxiciclina, azitromicina, sulfamidas.

Antihipertensivos: Diltiazem y nifedipino.

Diuréticos: Furosemida, piretanida.

Antineoplásicos: fluorouracilo, metotrexato.

PACIENTE ONCOLÓGICO Y SOL

El paciente que se encuentre bajo tratamiento oncológico debe saber que mostrará mayor sensibilidad a la luz solar. Para evitar la aparición de quemaduras y manchas en la piel, se aconseja seguir estas recomendaciones:⁶⁻⁸



Evitar la exposición al sol tanto como sea posible, incluso con luz solar moderada.



Proteger la piel siempre con protector solar FPS 50+ y de amplio espectro, resistente al agua y al sudor, hipoalérgico y sin perfume.



Proteger el cuero cabelludo del sol con protector solar, sombrero o pañuelo.



Usar gafas de sol.





CUIDANDO AL PACIENTE ONCOLÓGICO

REFERENCIAS:

1. López Tricas JM. Fotoprotección El sol, beneficios y riesgos [Internet]. 1Library.co. 2020. Disponible en: <https://1library.co/document/6zk9v4ey-fotoproteccion-sol-beneficios-riesgos-pdf.html> (consultado: abril 2024).
2. American Academy of Dermatology Association. WHAT TO LOOK FOR: ABCDES OF MELANOMA. [Internet] Disponible en: <https://www.aad.org/public/diseases/skin-cancer/find/at-risk/abcdes> (consultado: abril 2024).
3. Esteva E. Protección solar y melanoma. Ámbito de acción de la farmacia. Offarm: farmacia y sociedad. 2009;28(5): 73-80. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-proteccion-solar-melanoma-ambito-accion-13139751> (consultado: abril 2024).
4. Passeron T, Lim HW, Goh C-L, Kang HY, Ly F, Morita A, *et al.* Photoprotection according to skin phototype and dermatoses: practical recommendations from an expert panel. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2021;35(7):1460-9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33764577> (consultado: abril 2024).
5. Fotosensibilidad inducida por fármacos. Buletí de Farmacovigilància de Catalunya, número 2, (marzo-abril 2019).
6. Laboratorios Avène. Folleto del paciente [Internet]. Disponible en: <https://www.eau-thermale-avene.es/sites/files-es/projects/skin-and-cancer-files/pdf/folleto-paciente-skincancer.pdf> (consultado: abril 2024).
7. Quirón salud. Guía informativa para pacientes en tratamiento oncológico. Disponible en: <https://www.quironsalud.es/hospital-la-luz/es/pacientes-visitantes.ficheros/1459240-Gu%C3%ADa%20paciente%20oncol%C3%B3gico%20La%20Luz.pdf> (consultado: abril 2024).
8. Asociación Española Contra el Cáncer. Recomendaciones para radioterapia. [Internet] Disponible en: <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tratamientos/radioterapia/recomendaciones> (consultado: abril 2024).

