

Nota de prensa

# ¿Sabes qué es tu “capital solar”?: descubre cuánto sol puede tolerar tu piel

Con motivo del Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel, el próximo 13 de junio, desde PromoFarma insisten en la importancia de una exposición solar responsable para evitar esta enfermedad, causante de un tercio de los diagnósticos de cáncer mundiales

El 81% de los casos se producen en países desarrollados, por motivos estéticos y de ocio. La autoexploración, una adecuada rutina de protección solar y unos hábitos de exposición correctos pueden tener una importancia crucial en nuestra salud a medio y largo plazo

El **capital solar** se define como el **tiempo de exposición solar que nuestra piel puede tolerar a lo largo de nuestra vida**. Es un número de horas finito, limitado, que varía en función de nuestro tipo de piel, nuestra predisposición genética y, lo más importante, de cómo nos hayamos comportado hasta el momento. Una vez sobrepasado es cuando aparecen los problemas en la piel, que pueden ir desde manchas y/o arrugas hasta otros más graves como el cáncer de piel. Ojo, a veces puedes acabar con tu “capital solar” siendo muy joven, todo depende de tus hábitos de exposición.

Para saber cuál es nuestro capital solar no podemos utilizar una fórmula matemática. Como explica **Mar Santamaria, farmacéutica de PromoFarma** ([www.promofarma.com](http://www.promofarma.com)), “es un **concepto que utilizamos al hablar de hábitos de exposición y protección ante la radiación solar**. Muchas personas no son conscientes de los peligros que implica una conducta poco responsable en este ámbito”.

Según datos de la AECC\*, **cada año se diagnostican más de 3 millones de casos de cáncer de piel, de los cuales alrededor de 132.000 casos son de tipo melanoma**, menos habitual pero con peor pronóstico. Una enfermedad más fácil de prevenir de lo que parece, ya que el 81% de los diagnósticos se producen en países desarrollados, **provocados por motivos estéticos y de ocio**. En España se diagnostican unos 5.500 casos al año. “Son unos datos alarmantes” continúa Mar, “pero la buena noticia es que el 95% de los pacientes pueden curarse si son diagnosticados a tiempo.”

## La autoexploración: clave para garantizar diagnósticos tempranos y con mejor pronóstico

Para conseguir esto es clave la autoexploración, y como indica Mar, “es crucial revisarnos la piel de manera periódica para detectar a tiempo aquellas anomalías que puedan ser indicativo de algo más grave.” Pero ¿qué tenemos que buscar? Muy fácil, solo hay que seguir **la regla del ABCDE**, que puede ayudarnos a distinguir un simple lunar de una lesión cancerosa:

- **Asimetría:** Imagina que pudieses doblar el lunar por la mitad, ¿serían ambos lados iguales?
- **Bordes irregulares:** Los lunares presentan formas y bordes regulares.
- **Color:** Las lesiones cancerosas suelen combinar varios colores diferentes o van cambiando de color progresivamente.
- **Diámetro:** Es importante controlar aquellos lunares que tengan más de 5mm de diámetro.
- **Evolución:** Si detectamos que nuestro lunar está cambiando, hay que revisarlo.

Además, hay algunos factores que pueden indicar una mayor propensión a desarrollar este tipo de enfermedad, por lo que hay que llevar un control más exhaustivo. Tenemos mayor riesgo si cumplimos aunque sea solo uno de estos criterios, que explica Mar:

- *“muchas pecas o lesiones solares como manchas actínicas,*
- *antecedentes personales o familiares de cáncer de piel,*
- *nuestra edad es avanzada y hemos tenido unos hábitos de exposición intensiva o hemos sufrido quemaduras solares;*
- *o si conocemos que a nivel genético nuestra predisposición es mayor”.*

En todos estos casos, las revisiones periódicas con el/la especialista en dermatología son imprescindibles.

### **La protección solar y los buenos hábitos son la clave para evitar lesiones en la piel**

Pero, como dice el dicho, es mejor prevenir que curar. *“La autoexploración facilita los diagnósticos tempranos, que pueden conllevar un mejor pronóstico, pero es la protección solar y unos hábitos más seguros de exposición lo que nos ayuda a prevenir lesiones en la piel. ¿Quién no quiere que en su revisión dermatológica le confirmen que está todo correcto?”*

Mar destaca la importancia de la **fotoprotección**, siempre en la cantidad y frecuencia necesarias, e insiste en que no es la única medida. *“Para estar correctamente protegidos es fundamental cuidar nuestros propios hábitos de exposición, que no es otra cosa que la relación que tenemos con el sol. ¿Otro punto importante? Tener unas expectativas realistas en cuanto a qué tono de la piel es más saludable. Una piel bronceada suele ser sinónimo de daño solar.”* En este sentido cobra cada vez más importancia una nueva tendencia: el **body positive**: Quiérete tal como eres, y quiere a los demás por lo que son, no por cánones irracionales.

Mar concluye con una reflexión: *“Esto no quiere decir que tengamos que reducir la exposición solar a 0, ya que ésta tiene grandes beneficios como la producción de vitamina D y efectos positivos sobre nuestro estado de ánimo, pero siempre debemos tomarlo con mesura y responsabilidad, evitando riesgos innecesarios.”*

*“Evita las horas centrales del día, con mayor irradiación, sin protegerte bien (¡no sirve solo para la playa!, también para cualquier otra actividad al aire libre). No permanezcas largas horas tendido/a a pleno sol, sobre todo, si tienes alguno de los factores de riesgo comentados. Reaplica la fotoprotección en cantidad suficiente (con una sola aplicación al día, ¡no vale!) e incorpora otras medidas igualmente importantes: uso de ropa adecuada (que puede incorporar FPS adicional), sombrero y gafas de sol homologadas. Anticípate antes de que aparezcan los signos del daño en la piel: desde arrugas y manchas a otras lesiones sospechosas”.*

Dentro de su compromiso con la salud, durante todo el mes de junio PromoFarma colaborará con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) para el desarrollo de uno de sus proyectos de investigación del cáncer de piel.

\*AECC Cáncer de piel: <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-piel>

#### **Acerca de PromoFarma**

PromoFarma, la parafarmacia online más grande de Europa con más de 1 millón de clientes, es un marketplace español que conecta a los consumidores directamente con las farmacias y proveedores de salud. Fundada en 2012, PromoFarma ofrece un catálogo online con más de 150.000 productos de salud, belleza y cuidado personal de más de 1.000 farmacias. Desde agosto de 2018, la empresa forma parte del grupo farmacéutico suizo Zur Rose Group, la farmacia de venta en línea más grande de Europa y uno de los mayoristas más importantes para el cuerpo médico en Suiza, que está liderando ya a nivel europeo la digitalización del sector de la salud con una marcada orientación hacia el paciente. El *expertise* tecnológico de PromoFarma la ha convertido en el *hub tecnológico* del grupo, desde donde diferentes equipos de desarrollo de software trabajan para apoyar el crecimiento de la compañía y liderar la internacionalización del marketplace en Europa.

Más información: [www.promofarma.com](http://www.promofarma.com)

**Acerca de Zur Rose Group**

El grupo Zur Rose es la farmacia de venta en línea más grande de Europa y uno de los mayoristas más importantes para el cuerpo médico en Suiza. También opera el mercado líder en el sur de Europa para productos de salud, belleza y cuidado personal. La empresa tiene presencia internacional con marcas sólidas, incluida la marca de farmacia más conocida de Alemania, DocMorris. Zur Rose emplea a más de 1.800 personas en Suiza, Alemania, los Países Bajos, España y Francia. En 2020 generó ingresos por 1.752 millones de francos suizos (incluidos Medpex y Apotal) y actualmente tiene 10,5 millones de clientes activos en los principales mercados europeos. Con su modelo de negocio, Zur Rose Group ofrece atención farmacéutica de alta calidad, segura y rentable. También se caracteriza por el continuo desarrollo de los servicios digitales en el campo de la gestión de medicamentos mediante el uso de nuevas tecnologías y aplicaciones compatibles con IA. Además, Zur Rose está impulsando activamente su posicionamiento como proveedor integral de servicios de salud. Al crear una plataforma de atención médica digital, el ecosistema Zur Rose, conecta productos y servicios digitales de proveedores calificados. La contribución de Zur Rose será llevar estas ofertas a clientes y pacientes y hacer una selección relevante. El objetivo es proporcionar a las personas un acompañamiento perfecto y empoderarlas para que gestionen su propia salud de forma óptima utilizando productos y soluciones digitales. Más información: <https://zurrosegroupp.com/>

**Contacto para más información**

The Summer Agency  
Juan Carlos Milena / Rosa Estarellas  
juancarlos.milena@thesummeragency.com /  
Tif. 677 29 05 72

PromoFarma by DocMorris  
Sonia Gómez  
Communications & PR Manager Spain  
[sgomez@promofarma.com](mailto:sgomez@promofarma.com)