

¿QUÉ CAUSA EL CÁNCER DE PIEL?

El cáncer de piel es causado, en la mayoría de los casos, por la exposición a la radiación ultravioleta (UV), ya sea del sol o de las cabinas de rayos UVA. A continuación, te contamos algunos factores que pueden aumentar el riesgo de que un niño desarrolle cáncer de piel en el futuro:

Exposición al sol sin protección

Pasar tiempo bajo el sol sin protección, especialmente al mediodía, puede dañar la piel si no se usan ropa adecuada o protector solar, o se está bajo la sombra.

Falta de protección solar

Protegerse del sol ayuda a minimizar el daño de los rayos UV. Sin embargo, el 35% de los padres rara vez o nunca viste a sus hijos con ropa protectora cuando están expuestos al sol.³

Uso de cabinas de rayos UVA

Una sola sesión en una cabina de rayos UVA antes de los 35 años puede aumentar el riesgo de cáncer de piel en casi un 60%.⁴ Aun así, su uso ha crecido del 11% al 14% en los últimos diez años.⁵

Quemaduras solares

Cada quemadura solar daña el ADN de la piel, y ese daño se acumula con el tiempo, aumentando el riesgo de cáncer



COSAS A RECORDAR

- i** Una sola quemadura con ampollas puede duplicar el riesgo de desarrollar cáncer de piel en la edad adulta² 
- i** El 25% de la exposición solar total a lo largo de la vida ocurre antes de los 18 años² 
- i** Los niños están expuestos a los rayos UV cada vez que juegan al aire libre, no solo cuando van a la playa 
- i** Consulta el nivel de radiación UV del día y protege la piel de tu hijo de manera adecuada: 
- Evitar la exposición directa al sol**
Especialmente entre las 10:00 y las 16:00 horas 
- Usar ropa protectora** – Que cubra la piel sin provocar calor excesivo 
- Proteger la cara y el cuello con un sombrero** – Preferiblemente con visera y solapas en la parte trasera 
- Aplicar protector solar con regularidad**
Utiliza un factor de protección SPF50+ con filtro UVA y UVB, y reaplicalo al menos cada 2 horas 
- i** Enseñar hábitos de protección solar desde la infancia: Ayuda a que sean prácticas naturales a lo largo de su vida 

¹ Global Cancer Observatory
² Skin Cancer Foundation
³ Estudio sobre exposición solar y riesgos asociados, La Roche Posay e Ipsos, 2021
⁴ Irish Cancer Society
⁵ Base de datos clínica Euromelanoma
⁶ Cancer Research UK
⁷ Estudio de prevención del cáncer de piel, La Roche Posay/IPSOS, 2015

MÁS INFORMACIÓN
EN EUROMELANOMA.AEDV.ES



EL CÁNCER DE PIEL EN NUESTROS NIÑOS ES UNA AMENAZA CRECIENTE



SE PREVÉ QUE LOS CASOS
AUMENTEN UN 40% EN LOS
PRÓXIMOS 25 AÑOS.¹

www.cdsteresa.es



MÁS INFORMACIÓN
EN EUROMELANOMA.AEDV.ES

LAS QUEMADURAS SOLARES SE PUEDEN EVITAR

Una sola quemadura solar con ampollas en la infancia puede duplicar el riesgo de desarrollar cáncer de piel en la edad adulta.²

Aun así, el 35% de los padres rara vez protege a sus hijos con ropa adecuada cuando están expuestos al sol.³

Los niños están expuestos a los rayos UV cada vez que juegan al aire libre, ya sea en el parque, en el patio del colegio o en el jardín.

Si protegemos su piel hoy, podemos frenar el aumento del cáncer de piel y cuidar la salud de las futuras generaciones.

DESCUBRE CÓMO PROTEGER SU
PIEL PARA QUE DISFRUTEN DEL
AIRE LIBRE DE FORMA SEGURA.



Patrocinadores



Colaboradores



Con el apoyo de



PREVENIR EL CÁNCER DE PIEL

Conoce su tipo de piel

La piel se clasifica en seis tipos según su reacción a la exposición solar:

1	<ul style="list-style-type: none">■ Piel muy clara, a menudo con pecas■ Siempre se quema y nunca se broncea	
2	<ul style="list-style-type: none">■ Piel clara, ligeramente más oscura que el tipo 1■ Se broncea lentamente y es propensa a las quemaduras	
3	<ul style="list-style-type: none">■ Piel ligeramente más oscura■ Se broncea con facilidad y rapidez	
4	<ul style="list-style-type: none">■ Piel morena clara■ Se broncea rápido y es poco propensa a las quemaduras	
5	<ul style="list-style-type: none">■ Piel morena oscura■ Se broncea con mucha facilidad y es muy resistente a las quemaduras	
6	<ul style="list-style-type: none">■ Piel muy oscura o negra■ Casi nunca se quema y tiene una alta pigmentación	



Comprender y controlar los niveles de radiación UV

Consulta el índice UV para conocer los niveles actuales de radiación en tu zona y tomar las precauciones necesarias.



Niveles 3 – 7	Niveles 8 hacia arriba
Usa protección solar.	Aplica protección solar y, si tienes la piel clara, procura mantenerte a la sombra. !

i **Importante:** Los niños con mayor sensibilidad al sol (por condiciones médicas, uso de ciertos medicamentos o tratamientos inmunosupresores), así como aquellos con predisposición genética al cáncer de piel, deben usar protección solar siempre, sin importar su tono de piel.

La intensidad de los rayos UV varía a lo largo del año y según el país. En algunas regiones, especialmente las cercanas al ecuador, la radiación UV es fuerte durante todo el año.

i **Puedes consultar los niveles de radiación UV a través de la App UVDerma de la Fundación Piel Sana de la AEDV.**

Protege su piel

La piel de los niños es más sensible que la de los adultos, por lo que es fundamental tomar precauciones adicionales para protegerlos del sol.

Manténlos en la sombra

Los bebés menores de 12 meses no deben estar expuestos directamente al sol, especialmente entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m., cuando la radiación es más intensa.



Si necesitan estar al aire libre o en un coche, protéjelos con un sombrero, ropa adecuada y una protección UV en las ventanas del coche o sobre el carrito. Los niños mayores también deben buscar la sombra en las horas de mayor radiación solar.



Elige ropa protectora

Los bebés y niños pueden sobrecalentarse fácilmente, por lo que es mejor mantenerlos en la sombra. Si están al sol, vístelos con ropa ligera y holgada que cubra la piel sin darles calor.

Los sombreros con solapa en la parte trasera protegen mejor que las gorras de béisbol, ya que cubren la cara, las orejas y el cuello. También existen trajes de baño con protección UV, revisa el factor UPF (Ultraviolet Protection Factor) antes de comprarlos.



Usa protector solar con regularidad

Los niños deben usar un protector solar de SPF50+ cuando estén al aire libre. Elige un protector que ofrezca protección UVA y UVB. Aplícalo 30 minutos antes de salir y reaplica mínimo cada dos horas.

Extiende el protector en las zonas expuestas, como cara, orejas, cuello, brazos, manos, piernas y pies. Después de nadar o mojarse, vuelve a aplicarlo, incluso si el producto es "resistente al agua".

Revisa la medicación

Algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad a los rayos UV. Consulta con el pediatra o farmacéutico si la medicación de tu hijo requiere tomar precauciones extra ante el sol.



i **Nota:** Se recomienda que todos los niños menores de cinco años tomen suplementos de vitamina D para garantizar una ingesta adecuada.

Evita el bronceado y las cabinas de rayos UVA

El 57% de los adolescentes cree que el bronceado es atractivo, pero la exposición a los rayos UV, ya sea por tomar el sol o usar cabinas de rayos UVA, aumenta el riesgo de cáncer de piel y provoca fotoenvejecimiento.



Explícales los riesgos para su salud y apariencia

Si aún desean un bronceado, sugiereles autobronceadores, pero recuérdales que estos no protegen la piel del sol. Enséñales hábitos de protección solar.

Más de la mitad de los adolescentes no siempre aplica protector solar en el rostro cuando están al sol. Si incorporan la protección solar a su rutina diaria desde pequeños, aprenderán a cuidar su piel de forma natural a medida que crezcan.

i **Nota:** Asegúrate de que las guarderías, cuidadores o colegios sigan las mismas medidas de protección. Proporcionales protector solar, ropa adecuada y verifica que haya zonas de sombra disponibles durante los recreos.