

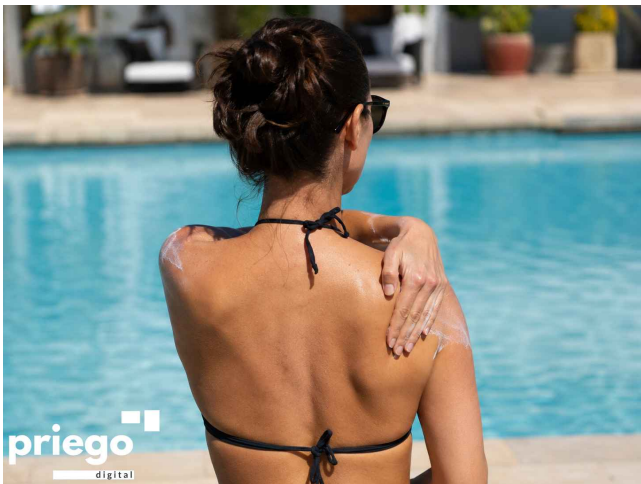
PANORAMA | Sanidad

“Protegerse, revisarse y consultar”, claves para prevenir el cáncer de piel este verano

La campaña 'Sol y piel sana no son incompatibles' recuerda la necesidad de evitar las horas de mayor radiación, utilizar protección solar y vigilar cualquier cambio en lunares o lesiones

Redacción/Priego Digital

Martes 28 de julio de 2026 - 17:15



La campaña 'Sol y piel sana no son incompatibles' acercará a la población una serie de recomendaciones destinadas a reducir los riesgos derivados de la exposición solar y favorecer la detección precoz del cáncer de piel.

La iniciativa, impulsada por la Junta de Andalucía y la Asociación Española Contra el Cáncer, se articula en torno a tres acciones sencillas: protegerse del sol, revisarse la piel y consultar con profesionales sanitarios ante cualquier cambio que genere preocupación.

Evitar el sol entre las 11:00 y las 17:00

horas

La campaña recomienda evitar la exposición directa durante las horas de mayor intensidad solar, comprendidas entre las 11:00 y las 17:00 horas, buscar zonas de sombra y utilizar ropa adecuada, sombrero y gafas de sol.

También aconseja aplicar fotoprotección con un factor elevado, renovarla periódicamente y mantener una hidratación adecuada, especialmente durante los días de temperaturas más altas.

Estas precauciones no deben limitarse a playas y piscinas. También son necesarias durante paseos, actividades deportivas, trabajos al aire libre y cualquier otra ocupación cotidiana que implique una exposición prolongada.

Especial protección durante la infancia

La iniciativa presta una atención especial a niños y niñas, ya que las quemaduras solares sufridas durante la infancia aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de piel en la edad adulta.

Entre los grupos con mayor exposición también se encuentran las personas que trabajan al aire libre, los deportistas y quienes realizan habitualmente actividades en espacios abiertos.

Vigilar lunares, manchas y lesiones

Además de prevenir las quemaduras, la campaña anima a conocer y revisar periódicamente la propia piel para detectar posibles alteraciones.

Se aconseja prestar atención a los lunares o lesiones que cambien de tamaño, color o forma, así como a aquellos que sangren, provoquen molestias o presenten dificultades para cicatrizar.

Ante cualquiera de estos signos, la recomendación es acudir al centro de salud para que un profesional sanitario realice la valoración correspondiente.

Acciones informativas durante agosto

La Asociación Española Contra el Cáncer, presente en 208 localidades andaluzas, desarrollará durante agosto acciones informativas en buena parte de los municipios donde se encuentra implantada.

La campaña pretende transmitir que disfrutar del sol y de las actividades al aire libre es compatible con proteger la salud si se adoptan medidas sencillas durante todo el año.