

No compitas con el Sol

Jornada para la prevención del cáncer de piel en deportistas

El deporte que no daña la piel es **deporte saludable**

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CAMD
CENTRO ANDALUZ DE MEDICINA DEL DEPORTE

Instituto Andaluz del Deporte

HUC
Hospital Universitario
Cádiz 04104
Consejería de Salud

Junta de Andalucía
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo

Junta de Andalucía
Consejería de Turismo,
Cultura y Deporte

Deporte y sol

Practicar **deporte al aire libre** es uno de los hábitos de vida más saludables, pero tiene sus riesgos. La **exposición solar excesiva** a la que se someten muchos deportistas durante los entrenamientos y las pruebas puede convertirse en problemas de salud en el futuro, tanto en la piel como en los ojos o el sistema inmunológico.

En la piel, el daño solar agudo se manifiesta en forma de **quemaduras**, que se ha identificado como **factor de riesgo para desarrollar cáncer de piel**.

Pasadas unas 12 horas, tras la exposición, se nota el enrojecimiento inconfundible que señala un daño irreversible; **la piel tiene memoria**. Las investigaciones de los últimos dos años en **deportistas en Andalucía** apuntan unas **tasas de quemadura solar entre el 46 y 66%**.

Con el tiempo, las áreas de piel más expuestas comienzan a mostrar signos de daño solar crónico, **aparición de manchas, arrugas profundas y sequedad intensa**. Algunas personas, además, desarrollan **queratosis actínica y/o cáncer de piel**.

Los hábitos de **fotoprotección** adecuados son imprescindibles para prevenir los problemas de salud que causa la sobreexposición a las radiaciones UV. Así, **evitar las horas centrales del día, practicado por menos del 60%** de los deportistas, debería ser una de las primeras medidas de prevención. Por otra parte, se detecta un **uso muy bajo de cremas solares (menos del 40%)** que debería ser compensado con medidas como **llevar ropa de manga larga**. Esta medida es alarmantemente poco practicada, **menos del 10% lo hace**.

Para poder mejorar los hábitos de protección solar en deportistas, responsables de todos los niveles y ámbitos hemos de implicarnos y poner en marcha estrategias para la prevención del cáncer de piel.

soludable



Jornada para la prevención del cáncer de piel en deportistas

Lugar: Instituto Andaluz de Deporte, Málaga

Fecha: viernes, 12 de abril de 2024

Programa:

11:00 - Mesa inaugural

11:20 - Altas tasas de quemadura solar y deficientes medidas de fotoprotección en deportistas en Andalucía. Los resultados de las investigaciones del proyecto Soludable.

Presentan: **Magdalena de Troya** (*Jefa de Servicio de la Unidad de Gestión Clínica de Dermatología del Hospital Universitario Costa del Sol, Marbella*) y **Carmen Vaz** (*Médico del deporte del Centro Andaluz de Medicina del Deporte de Cádiz*)

12:10 - ¿Qué podemos hacer a nivel organizacional para impulsar estrategias de prevención del cáncer de piel en nuestra comunidad deportiva? - Mesa redonda de agentes clave

Modera: Periodista de deporte

Participantes:

- María de Nova (Dirección General de Sistemas y Valores del Deporte)
- Magdalena de Troya (Jefa de Servicio de la UGC de Dermatología del HUCCS)
- José Antonio Ponce (Coordinador General del CAMD)
- Felipe Toledo (Director de Terraincognita Sport)
- Representante de federaciones
- Deportista de alto nivel

13:00 - Conclusiones y cierre



soludable



soludable

Una iniciativa del



Hospital Universitario
Costa del Sol
Construyendo Salud



Junta de Andalucía
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo

Un evento con la participación de



Instituto Andaluz
del Deporte



CENTRO
ANDALUZ
DE MEDICINA
DEL DEPORTE



Junta de Andalucía
Consejería de Turismo,
Cultura y Deporte

Patrocinado por



soludable.hcs.es

