

Estrategias comunitarias para prevenir el daño solar

Tiempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: [Xanela Aberta á Familia](#)



Pasar tiempo al aire libre, lo cual es más propicio en verano, aporta muchos beneficios para la salud, como son la mejora del bienestar general, la promoción de la actividad física, la mejora de la salud mental y la reducción del estrés. A pesar de ello, la exposición solar intensa a los rayos ultravioleta (UV) del sol puede causar daños en la piel.

Estrategias a nivel comunitario para prevenir el cáncer de piel.

Las comunidades pueden ayudar a proteger a los residentes y crear un entorno seguro y saludable al garantizar el acceso a lugares con sombra y a protector solar.

Algunos ejemplos de estrategias de protección solar basadas en la evidencia que se han empleado con éxito incluyen:

- **Ampliar el área de sombra por árboles en la comunidad.**

Los árboles pueden bloquear los rayos ultravioleta del sol y actúan como una barrera natural, lo cual reduce el riesgo de cáncer de piel.

Este tipo de medidas se puede hacer creando códigos de edificación y ordenanzas de zonificación específicas.

- **Aumentar la disponibilidad de estructuras de sombra construidas para resguardarse del sol.**

Esto podría incluir sombra para las paradas de autobuses, los parques de juegos, las piscinas y otros espacios recreativos que usa la comunidad. Las estructuras de sombra permiten que las personas disfruten de los beneficios de estar al aire libre mientras se protegen de los rayos ultravioleta.

Un buen ejemplo son también los parques infantiles con velas de sombra.

- **Aumentar el acceso a los protectores solares.**

Mediante la instalación y mantenimiento de dispensadores de protector solar gratuito en espacios comunitarios al aire libre permitimos que las personas lleven y si apliquen protector solar en distintos lugares como la escuela, el parque o las playas.

Un ejemplo de buena práctica comunitaria en referencia a la protección solar es la iniciativa que se está llevando a cabo dentro del programa **“Frena el sol: frena el Lupus”**, del que forman parte las farmacias de A Coruña y que incluye descuentos de hasta el 50% en la compra de fotoprotectores solares en pacientes diagnosticados de dicha enfermedad que formen parte de la Asociación Gallega de Lupus.

Exposición a la radiación UV durante la infancia y la adolescencia

Sabemos que la exposición solar en la infancia y adolescencia y la aparición de una o más quemaduras solares (un indicador de exposición intensa a la radiación UV) pueden aumentar el riesgo de padecer carcinoma basocelular, espinocelular o melanoma en la edad adulta.

La infancia es el período con mayor posibilidad de aparición de lunares, factor que se considera de riesgo para el cáncer de piel.

Por tanto, promover la protección solar en la edad escolar resulta claramente beneficioso. Los cambios de conductas se pueden lograr a través de las lecciones en las aulas, así como mediante políticas y prácticas escolares relacionadas con las actividades al aire libre.

Las escuelas pueden constituir un ejemplo importante para los/as estudiantes, las familias y la comunidad en general a través de la promoción de la protección solar.

Los entornos en los que vivimos, crecemos y trabajamos condicionan el tiempo de exposición al sol, los hábitos de prevención y el acceso a medidas de fotoprotección.

Ninguna estrategia aislada puede resolver el problema. Los centros escolares pueden realizar una variedad de actividades para prevenir el cáncer de piel.

Entorno Universitario

Las universidades pueden crear ambientes que apoyen y fomenten la prevención del cáncer de piel considerando esto una prioridad:

- Fomentar la programación de actividades al aire libre durante horas en las cuáles el sol no esté en su máxima intensidad, siempre que sea posible.

- Modificar los códigos de construcción de edificaciones para aumentar la cobertura de las áreas con sombra en instalaciones exteriores que se utilizan frecuentemente. Identificar oportunidades para ampliar o crear nuevas áreas con sombra.

- Fomentar o requerir que los/as estudiantes usen ropa, sombreros y gafas de protección.

- Establecer rutinas para la aplicación de cremas de protección solar antes de salir fuera de las aulas.

- Apoyar las actividades de educación en salud necesarias para la prevención del cáncer de piel.

Entorno Laboral

En los entornos laborales, especialmente en aquellas actividades desarrolladas en el exterior, es fundamental implantar medidas preventivas como la organización de horarios que eviten las horas de máxima radiación solar, la provisión de equipos de protección individual (sombreros, gafas de sol y ropa adecuada) y la formación específica de los trabajadores sobre los riesgos asociados a la exposición solar.

Aprovechar las evaluaciones médicas para educar a los/as trabajadores/as sobre la prevención del cáncer de piel. Evaluar las conductas de exposición al sol del paciente y reforzar hábitos de protección solar.

Desarrollo urbanístico

Proporcionar y mantener entornos físicos y sociales que fomenten la protección solar y sean afines a la adquisición de otros hábitos saludables.

Emplear recursos visuales y auditivos para fomentar entre la población la adopción de medidas de protección solar.

La planificación urbanística puede favorecer la salud pública mediante el diseño de ciudades más saludables. La creación de zonas verdes, la instalación de estructuras de sombra en espacios públicos y la adecuada distribución del arbolado urbano permiten reducir la exposición solar de la población y mejorar el confort térmico.

Entorno sociosanitario

El ámbito sociosanitario tiene una función clave en la prevención primaria a través de la educación para la salud, el asesoramiento individualizado y la detección precoz de lesiones cutáneas. Los profesionales sanitarios pueden promover conductas protectoras y concienciar a la ciudadanía sobre la importancia de la fotoprotección diaria.

Desarrollar directrices para la asignación de recursos sobre la prevención del cáncer de piel como por ejemplo trabajar con socios de la comunidad para facilitar la distribución de filtros de protección solar gratuitos o a precios reducidos.

Incluir la prevención integral del cáncer de piel en las actividades de desarrollo profesional sanitario.

