



Recomendación 8 para el público acerca de la exposición al sol

**Evite una exposición excesiva al sol, sobre todo en los niños.
Utilice protección solar. No utilice camas solares.**

Resumen de los aspectos clave

- La radiación ultravioleta (UV) procedente de la luz del sol, así como de las camas solares, es el factor de riesgo más importante para el cáncer de piel. Este tipo de cáncer es cada vez más frecuente en Europa.
- Cuanto mayor sea la exposición al sol, mayor será el riesgo asociado. Evite una exposición excesiva al sol, especialmente al mediodía cuando la intensidad es más alta.
- Proteja su piel durante las actividades en el exterior buscando la sombra, utilizando sombreros, gafas de sol y ropa que cubra la piel. Debe utilizar protector solar si no puede evitar la exposición directa al sol, por ejemplo durante el trabajo en el exterior o mientras hace labores de jardinería.
- Los niños son especialmente vulnerables y es necesario protegerlos mediante estructuras que proporcionen sombra y medidas físicas.
- La radiación UV procedente de las camas solares daña la piel y aumenta el riesgo de cáncer cutáneo. No las utilice nunca.

Radiación ultravioleta (UV) y cáncer

La radiación procedente del sol contiene la radiación ultravioleta (UV) invisible. La radiación UV provoca daños en la piel que, a largo plazo, pueden provocar cáncer cutáneo, el tipo de cáncer más común en las poblaciones de piel clara de todo el mundo. El melanoma y los tipos de cáncer cutáneo distintos del melanoma son los cánceres que registran mayor prevalencia en la mayoría de los Estados miembros de la UE y su incidencia ha aumentado durante las últimas décadas.

En las poblaciones de piel clara, hasta el 95 % de los cánceres de queratinocitos de la piel y el 70-95 % de los melanomas cutáneos se deben a la radiación UV. Por lo tanto, una gran proporción de estos tipos de cáncer pueden evitarse reduciendo la exposición excesiva e innecesaria a la radiación UV. En 2022, el cáncer cutáneo por melanoma constituía el 3,4 % de todos los casos de cáncer en la UE. Ese mismo año, esto se tradujo en 16 743 fallecimientos.

La exposición a la radiación UV procedente del sol tiene muchos efectos negativos en la piel, y los más inmediatos son el bronceado y la quemadura. Cualquiera puede quemarse, pero el riesgo varía en función de la sensibilidad al sol de su piel y en la intensidad de la exposición a la radiación UV del sol.

Disponemos de datos sólidos que demuestran que la exposición en camas solares provoca melanoma cutáneo, carcinoma de células escamosas y, en menor medida, carcinoma de células basales, a todas las edades y especialmente cuando la primera exposición tiene lugar a edades más tempranas. El uso de camas solares aumenta el riesgo de cáncer cutáneo, especialmente si empiezan a utilizarse antes de los 35 años (aumento del ~ 59 % del riesgo de melanoma).

Beneficios secundarios de la prevención de enfermedades no transmisibles con factores de riesgo similares y oportunidades para la promoción de la salud

La exposición excesiva a la radiación UV procedente del sol y las camas solares puede alterar las respuestas inmunitarias, lo que puede tener efectos sobre los trastornos autoinmunes.

Medidas para reducir el riesgo de cáncer

Evite una exposición excesiva al sol: cuánto es una «exposición excesiva» depende de su tipo de piel, de la intensidad del sol y de su ubicación (índice ultravioleta o IUV). La gravedad del daño aumenta cuanto más dura la exposición al sol y los daños serán más significativos si la exposición se produce cuando el sol tiene mayor intensidad, por ejemplo, al mediodía (entre las 11.00 y las 15.00) y en los meses de verano.

Proteja su piel durante todas las actividades en el exterior: permanezca en la sombra para protegerse de la luz solar directa e intensa, especialmente en los meses de verano. Si sale al sol, lleve ropa suelta de tejidos tupidos y manga larga. Utilice un sombrero con ala ancha. Use gafas de sol con protección UV para proteger sus ojos. Si trabaja en el exterior (por ejemplo, en construcción o jardinería), estará expuesto de forma intensa al sol con frecuencia (por ejemplo, durante los meses de verano). Por lo tanto, protéjase cuidadosamente. Cuando sea posible, utilice crema solar con un factor de protección solar (FPS) mínimo de 15 para las actividades diarias, y de 30 o más en las vacaciones al sol. Recuerde que el objetivo del protector solar es protegerle de la exposición directa al sol cuando esta no pueda evitarse, no prolongar el tiempo que pasa al sol.

Proteja a sus hijos de la exposición directa al sol: dado que la piel de los niños es especialmente sensible a la luz solar, asegúrese de que están bien protegidos. Tanto en las escuelas como en las pistas deportivas, utilice estructuras que proporcionen sombra durante el verano. Eduquelos centrándose en las formas de evitar una exposición excesiva al sol y utilice regularmente protección física para sus hijos (por ejemplo, ropa, sombreros, gafas de sol y un uso adecuado de protector solar).

No utilice camas solares: las camas solares son máquinas que emiten radiación UV, que produce en la piel los mismos efectos dañinos que la luz natural del sol; como se trata de una exposición innecesaria, hay que evitarla siempre. El bronceado en camas solares no constituye una mejor base para seguir después

bronceándose al sol, y de todos modos el «bronceado seguro» no existe. Usar camas solares para aumentar su nivel de vitamina D es innecesario y está fuertemente desaconsejado. El mismo tipo de radiación UV que induce el bronceado también incrementa su riesgo de cáncer cutáneo y daña su piel.



Gráfico 1. El índice UV: una herramienta global de vigilancia y protección. Reproducido de «Índice UV solar mundial: guía práctica», OMS, Ginebra, Suiza, Copyright (2002).

El índice UV solar mundial o índice UV (IUV) expresa la medida o la previsión de la cantidad o intensidad de la radiación UV del sol en un lugar y un día concretos. Muchos países lo indican en los pronósticos diarios del tiempo, especialmente en verano, para comunicar al público la intensidad del sol y las medidas de protección solar necesarias. Muchas de las previsiones meteorológicas en internet contienen información sobre el índice UV. Por ejemplo, con un IUV de 6, que se alcanza fácilmente a mediodía en primavera y verano, una persona con un tipo de piel 1 o 2 presentará una quemadura solar al cabo de 10-15 minutos. En el gráfico se explican los niveles del índice UV y se dan las correspondientes indicaciones de las medidas de protección necesarias.

Conozca las políticas que contribuyen a reducir su exposición a la radiación UV

Las políticas eficaces que reducen la exposición a la radiación UV solar y artificial desempeñan un papel importante en la disminución del riesgo de cáncer y en la mejora de la salud en general. Estos son algunos ejemplos:

- Protección colectiva de la exposición al sol a escala local: la inversión en infraestructuras, como los elementos de sombreado, y el aumento de la ecologización ofrecen beneficios en materia de protección solar.
- Reducción de la exposición de los trabajadores al sol y a la radiación UV artificial: promueva medidas como la instalación de elementos de sombreado y el acceso a ropa con protección UV en su lugar de trabajo, especialmente si pasa mucho tiempo en el exterior.
- Campañas de concienciación pública: informe y sensibilice acerca de la exposición a la radiación UV solar y artificial y el riesgo de cáncer para motivar comportamientos positivos de protección frente al sol y reducir la exposición.

Referencias

Boniol *et al.*, *BMJ*, 345, 2012, p. e4757, PMID: 22833605.

Cancer Research UK, «13 myths about sun safety debunked», 2023, <https://news.cancerresearchuk.org/2023/07/31/12-myths-about-sun-safety-debunked>.

Cancer Research UK, «The UV index and sunburn risk», <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/sun-uv-and-cancer/the-uv-index-and-sunburn-risk>.

Ferlay *et al.*, «Global Cancer Observatory: Cancer Today», 2024, <https://gco.iarc.fr/en>.

Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, «Radiation», *Monografías del CIIC*, vol. 100D, 2012.

Suppa *et al.*, *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, vol. 33, suplemento 2, 2019, pp. 76-88, PMID: 30811689.

Esta ficha informativa ha sido elaborada por el Grupo de Trabajo 2, sobre Factores Determinantes del Medio Ambiente y el Trabajo, con el apoyo del Grupo de Trabajo 5, sobre Comunicación y Alfabetización Sanitaria, y de la Secretaría del Código Europeo contra el Cáncer; proyecto de 5.ª edición.

Octubre de 2025

Mitos frente a hechos

MITO: En un día nublado o bajo una sombrilla estoy a salvo de la exposición a la radiación UV del sol.

HECHO: También en un día nublado o brumoso es posible quemarse, pues hasta un 80 % de la radiación UV atraviesa las nubes o la bruma. Las sombrillas de playa bloquean aproximadamente el 40 o 50 % de la radiación UV. El resto llega a la piel, a través de la sombrilla o reflejado en la arena.

MITO: Debe pasar un período prolongado de tiempo al sol, sin protección, para obtener la dosis recomendada de vitamina D.

HECHO: Generalmente basta pasar un poco de tiempo al exterior para evitar carencias. Si es una persona sana que periódicamente pasa tiempo en el exterior, produce suficiente vitamina D. La vitamina D se produce muy rápidamente en la piel cuando esta se expone a la luz del sol; no es preciso buscar expresamente la exposición al sol para mantener su nivel. Por ejemplo, pasar diariamente unos 10-15 minutos al exterior cerca del mediodía en primavera y verano (con la cara, los brazos y las piernas sin proteger) suele bastar para producir la suficiente vitamina D.

MITO: El riesgo se reduce si solo pasa al sol el tiempo suficiente para conseguir un «bronceado saludable».

HECHO: El bronceado es una reacción cutánea de protección frente a las lesiones causadas por los rayos UV procedentes del sol o de fuentes artificiales intensas (como las camas solares). Esto quiere decir que una piel bronceada ya es signo de lesión causada por el sol, por lo que no existe un «bronceado saludable». Si la exposición al sol es intensa y dura más, le causará una quemadura.

MITO: La gente de piel más oscura no se quema con el sol.

HECHO: Todos podemos quemarnos con el sol, incluida la gente de piel más oscura. Generalmente, las personas de piel más clara tienen mayor riesgo de quemarse, pero que quienes tienen la piel más oscura tengan un menor riesgo no significa que ese riesgo no exista.

MITO: Las lámparas UV utilizadas para la manicura de gel y las extensiones pueden causar cáncer cutáneo.

HECHO: Aunque esas lámparas emiten radiación UV, es muy improbable que alguien desarrolle cáncer cutáneo después de usarlas, aunque las utilice regularmente. Las lámparas para la manicura emiten mucha menos radiación de la que reciben las personas cuando se encuentran en el exterior al sol o cuando utilizan una cama solar, así que el riesgo para su salud sigue siendo bajo.



© Unión Europea, 2026

Para cualquier uso o reproducción de elementos que no sean propiedad de la Unión Europea, podrá ser necesario solicitar la autorización directamente de los respectivos titulares de derechos.