

A woman in a pink sports top and blue shorts runs alongside a man in a blue tank top and black shorts on a sandy beach. The background shows the ocean and a sunset sky with soft, warm light.

ESTUDIO DE HÁBITOS, ACTITUDES Y
CONOCIMIENTOS RELACIONADOS CON LA
EXPOSICIÓN SOLAR Y EL CÁNCER DE PIEL EN
DEPORTISTAS ANDALUCES FEDERADOS

soludable

- M. de Troya Martín (1), M.C. Vaz Pardal (2), F. Rivas Ruiz (1), N. Blázquez Sánchez (1), C. García Antúnez (2), G. Rodríguez Fuentes (2), Y. Ruiz Martínez (2), M.C. Calvo Ortiz (2), Ana Ortiz Bish (2), J. R. Gómez Puerto (2), B. Viana Montaner (2), A.C. Cis Sportuno (2), F. Gómez Plana (2), C. Ibáñez Gil (2), R. Vera Trigo (2), O. Ortiz Cuba (2), I. Sánchez Nosea (2), R. Ortiz Domínguez (2), S. Navarrete Álvarez (2), M. C. Fernández de Alba Sánchez (2), L. Jiménez López (2). (1) *Hospital Costa del Sol (Málaga)* (2) *Centro Andaluz de Medicina del Deporte.*

A woman in a wetsuit is seen from behind, holding a surfboard high above her head. The scene is set on a beach at sunset, with the sun low on the horizon and its light reflecting on the water and sand. The sky is filled with soft, golden clouds. The overall mood is serene and active.


soludable

- Este estudio se enmarca en la estrategia de investigación del **Proyecto Soludable**.
- Un programa multidisciplinar de promoción de la salud y prevención del cáncer de piel que tiene como objetivo de impulsar estilos de vida fotosaludables en toda Andalucía.

INTRODUCCI ÓN

- La **incidencia de cáncer de piel** se triplicó en España en el periodo 1978-2002.
- La **sobrexposición a las radiaciones ultravioletas** es la principal causa conocida y evitable de cáncer de piel.
- Los **deportes al aire libre** son actividades de riesgo, al menos si no se emplean las medidas adecuadas de fotoprotección.

Aceituna-Madera P, Buendía-Eisman A, Arias-Santiago S, Serrano-Ortega S. Evolución de la incidencia del cáncer de piel en el periodo 1978-2002. Actas Dermosifiliogr 2010; 101: 39-46. Armstrong BK, Kricker A. The epidemiology of UV induced skin cancer. J Photochem Photobiol 2001; 63: 8-18.



soludable

<https://www.juntadeandalucia.es/turismoydeporte/publicaciones/estadisticas/deporte/>

estadisticas-deporte-2019.pdf

INTRODUCCIÓN

- Andalucía es la comunidad más poblada de España (8.500.808 habitantes, 2021) y una de las más soleadas.
- Según la **Consejería de Educación y Deportes de la Junta de Andalucía**, más de la mitad de la población de 16 a 25 años, practica algún tipo de deporte. El fútbol, el ciclismo y las carreras son los deportes al aire libre más populares.
- Más de 50 federaciones y 472.000 licencias deportivas.

<https://soludable.hcs.es/>



OBJETIVOS

- Describir los hábitos, las actitudes y los conocimientos relacionados con la exposición solar de los deportistas federados andaluces.
- Identificar factores predictores de riesgo de quemadura solar.



METODOLOGÍA

Blázquez N, Rivas F, Bueno S, Arias S, Fernandez MT, Troya M.
"Validación de un cuestionario para el estudio sobre hábitos, actitudes
y conocimientos en fotoprotección en la población adulto juvenil:
"Cuestionario CHACES". *Actas Dermatosifiliogr* 2019.

<https://soludable.hcs.es/>

- DISEÑO: Estudio *transversal descriptivo* del 1 de junio de 2021 al 15 de mayo de 2022.
- SUJETOS: Deportistas federados mayores de edad reclutados en los 8 centros de Medicina del Deporte de Andalucía, requiriéndose consentimiento informado.
- CUESTIONARIO: Se empleó el *cuestionario CHACES* que explora los hábitos, las actitudes y los conocimientos relacionados con la exposición solar, validado en investigaciones previas.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

- Se realizó un *análisis descriptivo* utilizando medidas de tendencia central y dispersión para variables cuantitativas, y distribución de frecuencias para las cualitativas.
- Se elaboró un modelo de *regresión logística multivariante* para valorar variable *quemadura solar* en el último año.

RESULTADOS

- Se completaron **1.027 cuestionarios**, se analizan **916 (89,2%)**.
- Se han descartado aquellos en los que no consta la presencia de quemadura solar y al menos una respuesta en los apartados de prácticas y actitudes relacionadas con la exposición solar.

- 74% varones
- 35 años de edad
- 79% un deporte
- 10 años de práctica
- 8 horas en semana

S SOCIODEMOGRÁFICAS

Tabla 1. Características Sociodemográficas

		Total [n=916]	
		n	%
Sexo	Hombre	680	74,2
	Mujer	236	25,8
Edad	Media - DE	35,8	14,8
Nivel de estudios	Sin estudios-Primarios	104	11,4
	Secundarios	426	46,7
	Universitarios	383	41,9
Federación andaluza (deporte principal)			
	Atletismo	122	13,3
	Ciclismo	153	16,7
	Hockey	90	9,8
	Montañismo	164	17,9
	Duathlon - Triathlon	85	9,3
	Otras	300	32,8
Número disciplinas deportivas			
	Una	725	79,1
	Dos o más	191	20,9
Años práctica deporte	Mediana - RIQ	10	10,0
Horas semana práctica deporte	Mediana - RIQ	8	5,0

- 79% Fototipos II/IV
- 42% QS en último año

FOTOTIPO Y QUEMADURAS SOLARES

Tabla 2. Tipo de piel y Quemaduras Solares

	Total [n=916]	
	n	%
Color de piel		
Muy clara - clara	309	33,7
Intermedia	404	44,1
Morena	203	22,2
Fototipo		
I	55	6,0
II	124	13,5
III	485	52,9
IV	243	26,5
QS último año		
Ausencia	528	57,6
1-2	273	29,8
3 o más	115	12,6

soludable

- 53% evita horario
- 48% gafas de sol
- 37% sombrero
- **36% crema solar**
- **26% reaplica 2h**
- 31% sombra
- 10% ropa larga

PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN SOLAR

Tabla 3. Prácticas de Protección Solar

	Total (n=916)	
PPS: Me resguardo a la sombra	278	31,0
PPS: Usa gafas de sol	439	48,1
PPS: Uso sombrero o gorra	341	37,3
PPS: Llevo camiseta/pantalón	98	10,8
PPS: Evito el sol entre las 11-16	484	53,0
PPS: Uso cremas solares	337	36,8
Reaplico el protector solar		
No las reaplico	367	40,8
Cada tres o más horas	292	32,4
Cada dos horas	184	20,4
Cada hora	57	6,3

Gilaberte Y, Trullós C, Granger C, De Troya-Martín M. Photoprotection in Outdoor Sports: A Review of the Literature and Recommendations to Reduce Risk Among Athletes. *Dermatology and Therapy*. 2022

VIGILANCIA DE LA PIEL

Tabla 4. Vigilancia de la piel

	Total (n=916)	
	n	%
Examina regularmente su piel	No	663 72,4
	Si	253 27,6
Última visita al dermatólogo	Menos de 1 año	106 13,8
	1-2 años	107 13,9
	3-4 años	120 15,6
	5 o más años	436 56,7
Antecedentes de cáncer de piel	No	883 96,4
	SI*	33 3,6

*7 Carcinomas Basocelulares
*1 Carcinoma Espinoceleular
*4 Melanoma Maligno

- 72% no vigila regularmente su piel
- 53% no ha visitado al dermatólogo
- 3,6% antecedentes de cáncer de piel

ACTITUDES

Tabla 5. Actitudes relacionadas con la exposición solar

Afirmaciones (Acuerdo)	Total [n=916]	
	n	%
1. Me gusta tomar el sol	380	41,5
2. Me gusta estar moreno/a	460	50,3
3. Tomar el sol me sienta bien	405	44,5
4. No me gusta usar cremas de protección solar	176	19,2
5. Merece la pena usar cremas de protección solar	848	92,8
6. A mediodía, prefiero estar a la sombra que al sol	762	83,6
7. Me preocupa quemarme cuando tomo el sol	795	87,2
8. Me preocupan las manchas y arrugas que me puedan salir por el sol	756	82,7
9. Me preocupa que me pueda salir cáncer de piel por el sol	853	93,3
10. Es fácil protegerse del sol llevando sombrero y ropa que nos cubra	704	77,4

- 93% "Me preocupa que me pueda salir un cáncer de piel por el sol"

soludable

CONOCIMIENTOS

Tabla 6. Conocimientos relacionados con la exposición solar

Conocimientos (Aciertos)	Total (n=916)	
	n	%
1. El uso de cabinas de rayos UVA antes de los 30 años aumenta en un 75% el riesgo de melanoma (V)	767	83,7
2. La radiación ultravioleta ocasiona envejecimiento acelerado de la piel y diversas formas de cáncer de piel (V)	854	93,2
3. Estando en la sombra, no corre riesgo de sufrir los efectos de la radiación solar (F)	630	68,8
4. Usar cremas fotoprotectoras es la forma más adecuada de protegernos del sol y prevenir el cáncer de piel (F)	115	12,6
5. Una vez que la piel de ha puesto morena no es necesario usar cremas de protección solar (F)	848	92,6
6. Los bebés de menos de 1 año no deben exponerse directamente al sol (V)	702	76,5
7. Es necesario usar medidas de protección solar cuando el índice UVI es superior a 3 (V)	925	90,1
8. La ropa oscura protege del sol más que la ropa clara (V)	601	75,4
9. Es recomendable tomar al menos una hora de sol al día para garantizar unos niveles adecuados de vitamina D (F)	637	69,5
10. Los niños deben usar cremas de protección solar con un índice igual o mayor a 30 (V)	833	90,9
Nº total de aciertos (8-10)		
Media - DE	7,63	1,5

- 90% “Es necesario usar medidas de protección solar cuando el UVI es igual o superior a 3”


soludable

- Edad
- Fototipo
- Horario
- N^o deportes
- N^o días al año
- N^o horas al día

FACTORES PREDICTORES DE QUEMADURA SOLAR

Tabla 7. Regresión logística multivariante con variable resultado presencia de quemadura solar

Variables en la ecuación	β	p	OR	IC95%	
				Inferior	Superior
Edad	-0,16	0,004	0,98	0,97	0,99
Fototipo					
I-II			1,00		
III	-0,68	<0,001	0,50	0,34	0,74
IV	-1,55		0,20	0,13	0,32
Número disciplinas deportivas					
Una			1,00		
Dos o más	0,37	0,05	1,44	1,01	2,08
Número días al año deporte al aire libre					
<30 días			1,00		
30-90 días	1,18	<0,001	3,27	2,06	5,19
>90 días	1,31		3,71	2,47	5,58
Número horas al día deporte al aire libre					
<=2 horas			1,00		
3 o más horas	0,45	0,008	1,57	1,13	2,19
PPS: Evito el horario de 11 a 16 h					
Nunca - Casi Nunca - A veces			1,00		
Casi siempre - Siempre	-0,49	<0,001	0,61	0,46	0,82



CONCLUSIÓN

- Los deportistas tienen hábitos de fotoprotección y vigilancia de la piel muy deficientes.
- Los episodios de quemaduras solares y cáncer de piel referidos resultan preocupantes.
- Urge poner en marcha campañas eficaces de prevención del cáncer de piel en el deporte.

soludable

<https://soludable.hcs.es/>

MUCHAS
GRACIAS!

- Ibai Gómez, jugador del Athletic: "Desde que me detectaron un melanoma, lo que más me importa es la salud"

www.soludable.hcs.es

