

## Deporte de resistencia, Sol y Cáncer de Piel

*Cada año se diagnostican en España 4.000 nuevos casos y fallecen 700 personas de Melanoma, cáncer de piel muy agresivo y altamente mortal si no se diagnostica en estadio precoz. El número de deportistas que padecen esta enfermedad de tratamiento incierto está aumentando alarmantemente.*

Fuente: aAMelanoma ([www.aamelanoma.com](http://www.aamelanoma.com)). 26/03/2012.

Es bien sabido que el ejercicio físico aporta al organismo beneficios contrastados desde hace milenios. Y si dicha actividad física aeróbica como correr, montar en bicicleta de ruta o mtb, nadar o esquiar son sustancialmente más placenteros cuando son practicados al aire libre y con buen tiempo. Hablar de buen tiempo supone una relación directa con la presencia de buena temperatura y la presencia de radiación solar. Es precisamente de la radiación solar y de sus consecuencias positivas y negativas el núcleo de este artículo.

¿Quién no ha oído hablar de los rayos UV? Éstos son uno de los “componentes” de la emisión solar que llega a la superficie terrestre y el principal responsable de la quemaduras de piel por sobreexposición solar. La piel es el órgano más extenso del ser humano y el más expuesto a los agentes atmosféricos externos.

Los hábitos de protección ante la sobreexposición solar cuando realizamos ejercicio físico de resistencia, por encima de la hora de duración y en particular la carrera continua, son fundamentales para minimizar los efectos nocivos que el astro rey es capaz de producir en nuestra piel. “Tomar” el sol es positivo para el buen funcionamiento del organismo ya que algunas vitaminas necesitan de la radiación solar para ser activadas. Sin embargo, el “tostado” continuo bajo el sol sobrepasa con creces esas bondades terapéuticas pasando a convertirse en un serio problema para el ser humano y, en concreto, para el deportista de fondo.

Desde aAMelanoma, asociación de pacientes de Melanoma, te damos las siguientes recomendaciones:

1. Acude al dermatólogo y revisa tu piel una vez al año, no pierdes nada y ganas mucho.
2. Procura entrenar fuera de las horas de mayor exposición solar 12 a 16 h.
3. Usa protector solar adaptado a tu piel y aplícalo 30 min. antes y cada 2 horas como mucho y en cantidad suficiente sobretodo el día de una “tirada larga”.
4. Usa gorra y prendas que te protejan del sol.

Es fácil pensar “a mí no me va a pasar esto” o “no será para tanto”, y éstos son pensamientos erróneos ya que el que aquí escribe ha sobrevivido a dos melanomas.

**Alberto Marco Bescós**

Presidente de aAMelanoma

Runner popular de maratón y media maratón y aficionado a la mtb.

