

Psicooncología, Nutrición en la Prevención del Cáncer de Piel

Durante el año 2023 se detectaron en España 6.200 casos de melanoma, forma más agresiva de cáncer de piel, y alrededor de 74.000 casos de cáncer cutáneo no melanoma, incluyendo carcinomas basocelulares y espinocelulares, menos agresivos. Debido a que estas cifras van en aumento cada año, se hace evidente la necesidad de la labor informativa y de concienciación para la prevención de este tipo de tumores. Es por ello que junio, por ser el mes en el que da comienzo el verano y en el que se celebra el Día Mundial del Cáncer de Piel, se convierte en la fecha en el que la concienciación sobre la existencia de dicha enfermedad y su prevención toman más presencia.

No cabe duda que la psicooncología, a través de la psicoeducación, es de gran ayuda en su prevención, a través de la desmitificación de creencias sobre la exposición solar, fomentando la adecuada fotoprotección e informando acerca de la peligrosidad del seguimiento de determinadas conductas para conseguir lo que se considera una piel más bonita a través del bronceado. La presión social por cumplir los cánones de belleza puede dificultar las medidas preventivas contra el cáncer de piel. Por ello, se vuelve crucial concienciar sobre los riesgos del bronceado excesivo y fomentar una imagen corporal positiva que valore la salud por encima de los estándares estéticos superficiales.

Acompañar la psicooncología, además de un adecuado asesoramiento nutricional, fomenta la protección de la piel y la mejora de la calidad de vida, consiguiendo así el tándem perfecto cara a dicha prevención: una dieta equilibrada, rica en antioxidantes y ácidos grasos omega-3, y con cantidades adecuadas de fibra y nutrientes, que puede contribuir a proteger la piel y el sistema inmune contra los daños causados por los rayos UV, reduciendo así el riesgo de desarrollar esta enfermedad. Promover hábitos alimenticios saludables es fundamental para mantener una piel sana y prevenir el cáncer cutáneo.

En conclusión, integrar la psicooncología y la nutrición como forma de promover la salud desde un enfoque integral, que incluya tanto el bienestar emocional como hábitos alimenticios saludables, podría reducir el impacto del cáncer de piel. Por ello se hace primordial educar sobre la importancia del autocuidado y la actitud positiva hacia la protección solar en su prevención, promoviendo una cultura que priorice la salud y el bienestar en nuestra sociedad.

Désirée Chaves Marín. Psicooncóloga – Un Sí por La Vida Técnico Superior en Nutrición