



13 DE JUNIO: DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PIEL



Cada 13 de junio se celebra el Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel, con el objetivo de concienciar a la población sobre la importancia de adoptar buenos hábitos relativos a la exposición solar y a los cuidados de la piel.

El Cáncer de piel es uno de los tipos de lesión más fácil de tratar, con una tasa de curación muy alta, sin embargo la concienciación cuidadora acerca de los síntomas y signos de presentación sigue siendo muy baja.

Aparece especialmente en personas mayores de 30 años y sobre todo si han estado expuestas al sol largo tiempo, presentan quemaduras frecuentes y cuya piel clara se pigmenta fácilmente.

FACTORES DE RIESGO

Determinadas circunstancias pueden aumentar el riesgo de sufrir Cáncer de piel:

- **Piel clara:** toda persona puede contraerlo, sin embargo, tener menos pigmento en la piel proporciona menos protección contra las radiaciones ultravioleta. Si además tiene cabello rubio o pelirrojo, ojos claros o pecas y te quemas fácilmente con el sol, es más probable desarrollarlo que una persona con piel más oscura.

- **Tener antecedentes de quemaduras solares**, haber tenido 1 o más ampollas de quemaduras por el sol de niño/a o adolescente, aumenta el riesgo de desarrollar de adulto esta enfermedad. Las quemaduras en adultos por el sol también son factor de riesgo.
- **Exposición excesiva al sol**: exponerse al sol especialmente si la piel no está protegida puede desarrollar Cáncer de piel.
- **Climas soleados o en grandes altitudes**: las personas que viven en climas cálidos y soleados están expuestas a mayores horas de luz solar que las que viven en climas fríos.
- **Lunares**: las personas con muchos lunares, o lunares atípicos (irregulares y generalmente más grandes que los normales) tiene mayor probabilidad de convertirse en cancerosos.
- **Lesiones cutáneas precancerosas**: tener en la piel lesiones conocidas como queratosis actínica puede aumentar el riesgo de desarrollar Cáncer de piel. Generalmente la queratosis son manchas ásperas y escamosas que son de color marrón o rosa oscuro. Son más comunes en el rostro, la cabeza y las manos de las personas con piel clara que han trabajado en el campo o han sufrido daños por el sol.
- **Antecedentes familiares de Cáncer de piel**: si uno de los padres o un hermano/a ha tenido Cáncer de piel el riesgo es mayor.
- **Antecedentes personales de Cáncer de piel**: si una vez lo tuviste, hay riesgo de volver a tenerlo.
- **Sistema inmunitario debilitado**: estas personas tienen mayor riesgo, por ejemplo afectados/as de VIH/Sida, o bien tomar Inmunosupresores después de un trasplante de órganos.
- **Exposición a radiaciones**: por ejemplo para tratar afecciones de la piel como eczema, acné...
- **Exposición a sustancias**: por ejemplo al arsénico, tendría mayor riesgo.

CARACTERÍSTICAS DEL CÁNCER DE PIEL

- ✓ **Visible:** al crecer en la piel tiene más probabilidad de ser detectado a tiempo.
- ✓ **Lento:** el crecimiento lento permite examinar la piel con frecuencia y consultar al médico si hace falta.
- ✓ **Diagnostico simple:** un examen simple por parte de un Dermatólogo, una biopsia de piel si lo requiere, y una pequeña intervención quirúrgica con anestesia local suele ser lo más complicado en el paciente.
- ✓ **Curable:** con un diagnóstico precoz incluso los tumores malignos pueden ser extirpables, con un recuperación del 90% e incluso en algunos caso hasta el 100%.
- ✓ **Previsible:** tomando las medidas de protección se podrá prevenir la aparición de manchas o tumores.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR

- **Evite la exposición al sol** durante las horas del mediodía.
- **En las zonas de piel que no estén cubiertas por la ropa**, aplicar abundantemente y renovar con frecuencia, un **factor de protección solar (FPS)** igual o superior a 15. Para pasar varias horas realizando actividades al aire libre utilizar FPS igual o superior a 30.

Unos 30 minutos antes de salir, aplicar crema solar por todo el cuerpo. Volver a aplicar cada 2 horas, después de nadar o sudar con profusión.

- **Usa ropa de protección**, incluye un **sombrero** de ala ancha para proteger ojos, rostro y cuello.
- **Usar gafas de sol** cerradas a los lados que protejan perfectamente contra las radiaciones UVA.
- **Evitar las camas y lámparas bronceadoras**, a menos que sea bajo supervisión médica. El uso de estos aparatos antes de los 35 años

se acompaña de un aumento del 75% del riesgo de Melanoma maligno.

- **Tenga cuidado con la toma de medicamentos fotosensibilizantes:** algunos medicamentos recetados y /o de venta libre comunes, por ejemplo antibióticos, pueden hacer que la piel sea más sensible a la luz solar.
- **Vigila periódicamente la piel** e informa a tu médico si encuentras cambios en lunares, pecas, protuberancias y marcas de nacimiento existentes.
- Con la ayuda **de un espejo, revisa** la cara, el cuello, las orejas y el cuero cabelludo, examina el tórax, tronco y la parte superior e interior de los brazos y las manos. Examina tanto la parte frontal como posterior de las piernas y los espacios entre los dedos, además de la zona genital y entre los glúteos.
- **Los niños y niñas y adolescentes son particularmente vulnerables** a los efectos nocivos de las radiaciones ultravioleta. Hay que recordar que nuestra piel tiene **“memoria”** y almacena las sucesivas veces que la hemos sometido a sol excesivo. Además el 80% del daño solar se produce antes de los 18 años por lo que **la educación** a estas edades es fundamental para prevenirlo y aprender a detectarlo precozmente .