

## CÁNCER DE PIEL, UNA ENFERMEDAD EN AUMENTO A NIVEL MUNDIAL:

# ¿Por qué sobreexponerse al sol es jugar con fuego?

Nadie sabe en qué momento de su vida puede comenzar a producirse daño por rayos UV que no pueda ser reparado, y gatillarse así fenómenos irreversibles que transformen células normales en cancerígenas.

Los problemas que puede generar en la piel la exposición al sol sin los debidos cuidados son archiconocidos. Nadie quiere ver su rostro envejecido o tener cáncer de piel y, sin embargo, cuando llega el verano, esas preocupaciones suelen desvanecerse y muchos terminan tomando sol de la manera que sea para conseguir en pocos días un tono caribeño. Y quienes no están de vacaciones olvidan que se debería salir de la casa —a pasear, hacer deporte, trabajar— usando protector solar.

Por eso, vale la pena hacer notar que, como asegura el Dr. Álvaro Pantoja, jefe de Dermato-oncología del Instituto Oncológico FALP, se ha registrado en los últimos años una tendencia al alza del cáncer de piel, incluida su forma más agresiva: el melanoma.

“Claramente, a nivel mundial existe un incremento sostenido del número de casos de melanoma. Ha mejorado mucho la pesquisa y diagnóstico oportuno de la enfermedad, con lo que se esperaría que el número de muertes se estabilizara o tendiera a bajar; sin embargo, las tasas de mortalidad siguen creciendo”, afirma.

El Dr. Pantoja comenta que no está explicada la razón de este aumento en la mortalidad, pero lo que sí es claro es que estamos hablando de una enfermedad agresiva y preocupante: “Esto nos obliga a hacer campañas, no sólo para lograr el diagnóstico precoz, sino que también para que la gente adquiera la noción del riesgo que está asumiendo al exponerse al sol en esta época del año, de manera muchas veces irresponsable”.

El cáncer de piel se genera por un efecto dañino acumulativo producido por la radiación UV. Las eventuales quemaduras solares son un factor de riesgo, pero también la cantidad de sol que se toma en la vida. El especialista lo explica así: “Es como que cada uno de nosotros tuviera una piscina que se va llenando de radiación UV. ¿De qué tamaño es su piscina o la mía? Eso sólo lo sabemos cuando comienza a rebalsarse, es decir, cuando empiezan a producirse mutaciones celulares producto del sol, generándose un fenómeno que es irreversible. Es jugar con fuego, porque, lamentablemente, no podemos establecer con anticipación cuánto sol puede tomar un individuo u otro sin caer en ese riesgo”.

Si bien la mayoría de las lesiones aparecen en áreas de la piel expuestas al sol —ya sea de manera permanente o intermitente—, un porcentaje menor se desarrolla en otras zonas, como la planta del pie. En el origen de los melanomas está la transformación maligna de los melanocitos, el mismo tipo de célula que forma los lunares, por lo que suele ser —aunque no siempre— una lesión pigmentada. El cáncer no melanoma, en cambio, aparece como una pequeña herida que no cicatriza espontáneamente, sangra con facilidad y va creciendo con el tiempo.

El cáncer de piel tiene la ventaja de ser visible. Es por esto que el autoexamen es una herramienta que se debe aprender a utilizar para encontrarlo de



Dr. Álvaro Pantoja, jefe de Dermato-oncología de FALP.



**No está demostrado que usar protector solar o tener menor exposición al sol sean las causas de los bajos niveles de vitamina D”**  
Dr. Álvaro Pantoja.

manera oportuna. Un melanoma diagnosticado in situ —es decir, cuando no ha traspasado la epidermis— tiene un buen pronóstico; pero cuando ha hecho metástasis comprometiendo otros órganos internos, puede ser letal.

### VITAMINA D

Así como el aumento de casos de melanoma es un fenómeno global, también los bajos niveles de vitamina D en la población se han convertido en lo que el Dr. Pantoja califica como una pandemia. Es un problema que preocupa y se intenta atacar, debido a que la vitamina D cumple importantes funciones, como favorecer el depósito de calcio —y evitar, por lo tanto, problemas en los huesos como la osteoporosis— y fortalecer las defensas del organismo.

La vitamina D puede obtenerse tanto de la dieta —consumiendo, por ejemplo, pescados grasos como atún, salmón o sardina—, como de suplementos vitamínicos y de la exposición a los rayos UVB, que estimulan su producción en la piel. Por esto último, es frecuente escuchar que para lograr sus niveles adecuados es aconsejable ponerse al sol unos minutos y sin loción protectora.

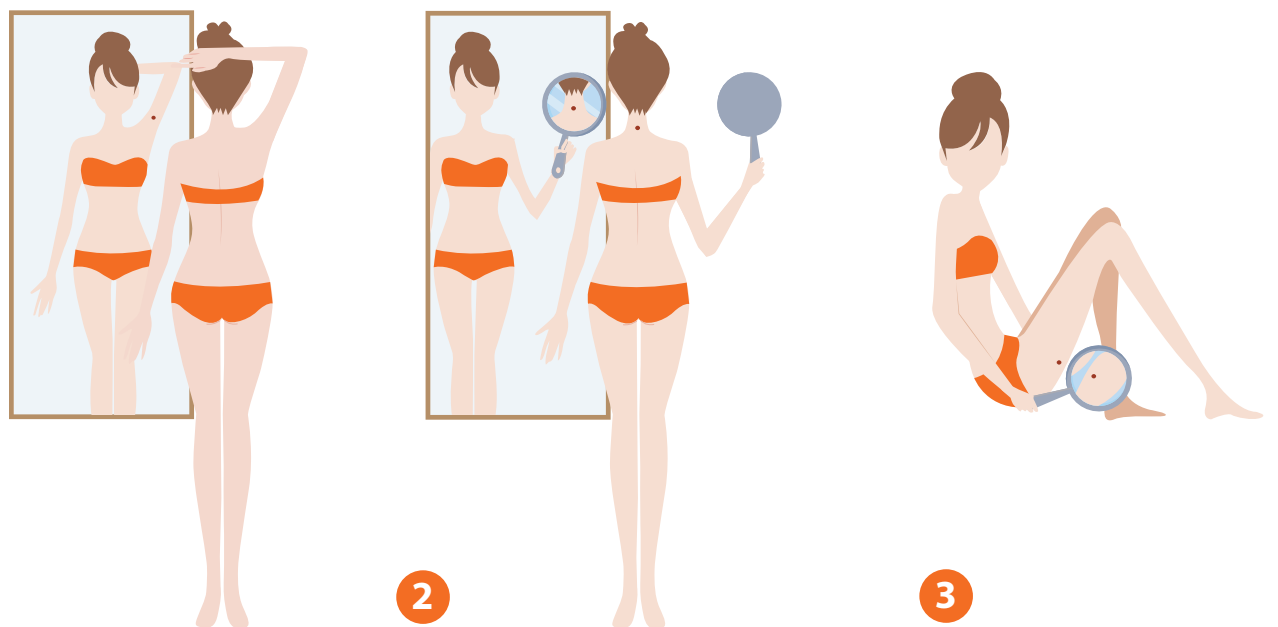
Dermatólogos alrededor del mundo intentan hacer notar que, mientras los peligros de exponerse al sol sin protección —incluso por pocos minutos— están bien demostrados, no hay evidencia de que los bajos niveles de vitamina D puedan revertirse aumentando la exposición al sol.

“Hay estudios que han ido apareciendo a nivel mundial. El más elocuente es uno que da cuenta de cómo en un grupo de jóvenes que practican permanentemente surf en Hawái, quienes están crónicamente expuestos al sol, el 25% de ellos tiene hipovitaminosis D. Esto echa por tierra el que se sostenga



## Autoexamen de piel

El 70% de los casos de melanoma son detectados por los propios pacientes. Para realizar el autoexamen se necesita un espejo de cuerpo entero y uno de mano.



1

Fijarse en el rostro (incluyendo labios y ojos), cuello, pecho y abdomen. Levantar los brazos y revisar las zonas debajo de ellos; doblar los codos y mirar antebrazos, palmas y partes superiores de las manos. No olvidar la piel entre los dedos y uñas.

2

Con ayuda del espejo de mano, revisar la parte posterior del cuello, el cuero cabelludo, las orejas, la espalda, los glúteos y el área genital.

3

Revisar la parte delantera, interior y posterior de las piernas. Examinar pies, incluyendo las plantas, la piel entre los dedos y la raíz de las uñas.



455 personas murieron en Chile por cáncer de piel en 2015. En el año 2000, esa cifra fue de 270.

Fuente: Estadísticas Vitales INE.

que una menor exposición solar cause ese problema”, afirma el Dr. Pantoja.

El especialista agrega además que no es posible responsabilizar al uso de protector solar por la carencia de vitamina D que se observa hoy, por una razón simple: es un elemento que raramente está presente.

“Hay que considerar que el grupo de gente que ocupa crema protectora en forma sistemática y óptima es muy menor, y la gran

mayoría de la población ni siquiera usa en el día a día: sale a caminar, a hacer trámites, a colación, está permanentemente expuesta al sol. Si uno mira las calles, las piscinas, las playas, la cantidad de personas expuesta al sol, ya sea circunstancial o dedicadamente, es muy alta. Y las dosis de radiación UV que se requieren para tener una producción fisiológica de vitamina D son muy bajas, con lo que uno se expone normalmente es suficiente. Si alguien tiene bajos niveles de vitamina D, se debe confirmar si hay alguna alteración que pueda explicarla y, si es así, modificar la dieta o recurrir a suplementos”.

Por todo lo anterior, para el Dr. Pantoja el panorama es bastante preciso: “La hipovitaminosis D es un problema que se ve en todo el mundo, incluidos países como Hawái, Australia o Chile, donde hay mucha radiación solar. Por lo tanto, el mensaje más claro que uno puede dar es que está comprobado que el sol produce cáncer de piel y lo que no está demostrado es que usar protector solar o tener menor exposición al sol sean las causas de la hipovitaminosis D”.

### La regla del ABCDE

Mientras más lunares se tienen, mayor es el riesgo de desarrollar cáncer de piel. Es importante observarlos y consultar al doctor ante alguna de estas señales:

- Asimetría**  
Una mitad es distinta a la otra.
- Borde**  
Bordes irregulares, borrosos y mal definidos.
- Color**  
Color irregular con presencia de dos o más tonalidades.
- Diámetro**  
El área es superior a 6 mm. o se está extendiendo.
- Evolución**  
Crecimiento o cambios rápidos de tamaño, forma y color.

## 7 Errores comunes en la protección solar

\*No se exponga voluntariamente al sol entre las 11:00 y 16:00 hrs.

- 1 Aplicar protector solar en el mismo momento de tomar sol**  
La piel necesita al menos 20 minutos para absorber la crema y proteger.
- 2 Dejar zonas sin protección**  
Aplicar generosamente en zonas expuestas al sol, sin olvidar axilas, la zona posterior del cuello, orejas, pies ni dedos. Proteger los labios con cremas adecuadas.
- 3 Creer que estamos seguros bajo una superficie**  
El sol puede reflejarse desde un 25% hasta un 70%, dependiendo del tipo de superficie (arena, agua, pasto, cemento y otras).
- 4 Aplicar bloqueador sólo una vez al día**  
Utilizar diariamente un filtro de protección contra radiación UVA y UVB de al menos FPS 30. Reaplicar cada 3 horas y siempre después de bañarse y transpirar. Preferir los productos a prueba de agua.
- 5 No proteger la vista**  
Ponerse boca abajo o cerrar los ojos no es suficiente. Utilizar siempre anteojos solares con protección UV.
- 6 No usar medidas físicas de protección**  
El factor por sí solo no basta. También hay que protegerse con sombrillas, sombreros de ala ancha, poleras con filtro y buscar la sombra.
- 7 No usar factor en días nublados**  
El 80% de los rayos solares pueden atravesar nubes y niebla. Las nubes sólo filtran los rayos infrarrojos (que producen calor), pero no protegen de los rayos UVA y UVB, que dañan la piel.

### TIENEN MÁS RIESGO LAS PERSONAS:

- Sensibles al sol, que tienen piel muy clara, pelo rubio o pelirrojo y ojos claros, y con tendencia a tener pecas y lunares.
- Que tienen 50 o más lunares en el cuerpo.
- Con antecedentes de quemaduras solares de manera reiterada.
- Con antecedentes familiares de cáncer de piel.
- Expuestas al sol de manera permanente.
- Que practican deportes al aire libre sin protección solar.

### TIPOS DE CÁNCER DE PIEL

- **CÁNCER MELANOMA:** El cáncer cutáneo más agresivo. Uno de los que ha aumentado su incidencia en forma importante en el mundo.
- **CÁNCER BASOCELULAR:** El más frecuente. Se ubica, preferentemente, en cabeza y cuello, y es el de mejor pronóstico.
- **CÁNCER ESPINOCELULAR:** Es el segundo cáncer de piel en frecuencia. Tiene mayor agresividad que el carcinoma basocelular si es que no se diagnostica a tiempo y cuando se desarrolla en labios, sien u orejas.