

CÁNCER DE PIEL

Verano responsable: tome las medidas para cuidarse del sol

Si bien es necesario protegerse todo el año, en esta época se produce una peligrosa combinación: la radiación UV es más alta y aumenta la exposición al sol. Sepa por qué es clave protegerse, cómo hacerlo y la importancia de poner atención a los cambios en la piel.



DOMEDIA

Durante los meses de verano, sintonizar el informe del tiempo y ver que ahí se habla de índices de radiación ultravioletas muy altos y extremos es lo normal para buena parte del país. Como publica la Dirección Meteorológica en su blog, en Chile los peaks en los niveles de radiación solar se alcanzan, justamente, en diciembre y enero; es decir, ahora mismo. Si bien se suele poner más atención a las temperaturas extremas de cada día, es importante tener en cuenta la intensidad de la radiación UV considerando su capacidad de generar melanoma y otros tipos de cáncer de piel debido al daño acumulativo que produce la sobreexposición al sol.

Para explicarlo, el Dr. Álvaro Pantoja, jefe de Dermato-oncología del Instituto Oncológico FALP, invita a imaginar que cada uno de nosotros tiene una piscina que se va llenando con radiación UV: "¿De qué tamaño es su piscina o la mía? Eso sólo lo sabemos cuando empieza a rebalsarse, es decir, cuando empiezan a producirse mutaciones celulares por acción 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". Cabe destacar que el riesgo es mayor en personas que ya tienen antecedentes personales de cáncer de piel y para aquellos individuos con familiares directos que hayan tenido melanoma (abuelos, padres, hermanos). En ese sentido, el especialista recalca la importancia de crear

¿Cómo protegerse?



Evitar la exposición solar entre las 11 y las 16 horas.



Utilizar estructuras que den sombra (quitasoles, techos).



Usar ropa protectora contra el sol, que cubra espalda, hombros, brazos y piernas. Utilizar sombrero y anteojos solares con protección UV.



Usar filtro solar mayor a FPS 30, contra UVA y UVB, incluso en días nublados. Aplicar 20 minutos antes de exponerse al sol.



Dr. Álvaro Pantoja, jefe de Dermato-oncología del Instituto Oncológico FALP.

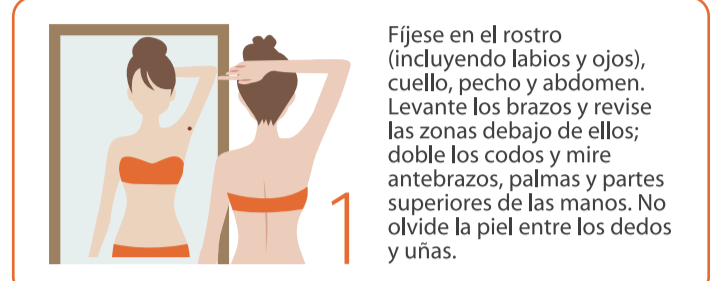
Evitar estar al sol entre 11:00 y 16:00 horas, usar protector solar de al menos FPS 30 y utilizar sombreros y lentes de sol con protección UV son algunas de las medidas de protección que se deben adoptar, especialmente en verano (ver infografía).

VISIBLE

Si bien el cáncer de piel se manifiesta mayormente en lesiones que aparecen en áreas 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, generalmente en piel expuesta al sol, 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 manera oportuna. Un melanoma diagnosticado in situ —es decir, cuando no ha traspasado la membrana basal de la epidermis— tiene un buen pronóstico; pero, si progresa invadiendo la dermis e inclusive el tejido celular subcutáneo, el pronóstico se ensombrece, pues tiene capacidad de generar metástasis comprometiendo otros órganos internos, pudiendo ser letal.

Autoexamen de piel

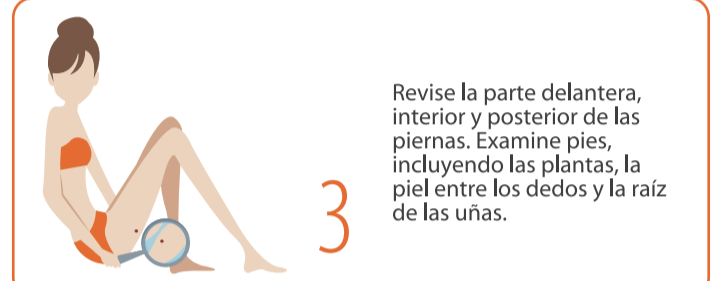
Frente a un espejo largo y con el apoyo de un espejo de mano, realice los siguientes pasos:



Fijese en el rostro (incluyendo labios y ojos), cuello, pecho y abdomen. Levante los brazos y revise las zonas debajo de ellos; doble los codos y mire antebrazos, palmas y partes superiores de las manos. No olvide la piel entre los dedos y uñas.



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



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

La regla del ABCDE

Observe sus lunares y consulte a su médico ante las siguientes señales:

- Asimetría**
Una mitad es distinta a la otra.
- Borde**
Bordes irregulares, borrosos y mal definidos.
- Color**
Irregular, con presencia de dos o más tonalidades: marrón o negro, o incluso rojo, blanco o azul.
- Diámetro**
Área superior a 6 mm o que se está extendiendo.
- Evolución**
Crecimiento o cambios rápidos en tamaño, forma y color.

Factores de riesgo

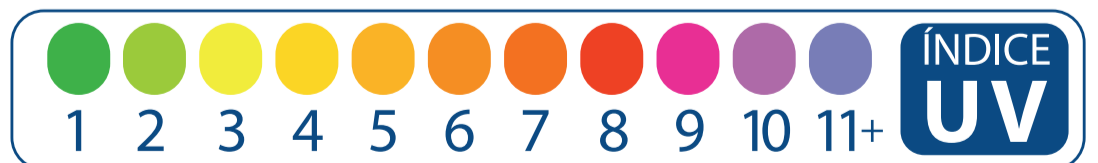
- Exponerse al sol permanentemente. Los efectos del sol se acumulan.
- Practicar deporte al aire libre sin Factor de Protección Solar (FPS).
- Ser sensible al sol, tener tez muy blanca, ojos claros, pelo rubio o tendencia a pecas y lunares.
- Tener antecedentes familiares de cáncer de piel.
- Haber sufrido quemaduras solares de manera reiterada.
- Presentar más de 50 lunares en la piel.

¿Y LA VITAMINA D?

La vitamina D cumple importantes funciones, como favorecer el depósito de calcio —y evitar, por lo tanto, problemas como la osteoporosis— y fortalecer las defensas del organismo. Puede obtenerse tanto de la dieta —consumiendo, por ejemplo, atún o salmón—, como de suplementos vitamínicos y de la exposición a los rayos UVB, que estimulan su producción en la piel. Por esto último, es frecuente oír recomendaciones de ponerse al sol unos minutos y sin loción protectora. El Dr. Álvaro Pantoja afirma que hay estudios que desacreditan esa teoría y que, además, cotidianamente, se puede comprobar que la carencia de vitamina D en las personas —un fenómeno global— no está asociada al uso de protector solar. "La gran mayoría de la gente lo utiliza en el

día a día: sale a caminar, a hacer trámites, está permanentemente expuesta al sol. Y las dosis de radiación UV requeridas 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, debe confirmar si hay alguna alteración que pueda explicarla y, si es así, modificar la dieta o recurrir a suplementos", dice. Por todo lo anterior, comenta que "la hipovitaminosis D es un problema que se ve en todo el mundo, incluidos países como Hawaii, Australia o Chile, donde hay mucha radiación solar. Por lo tanto, mientras que está comprobado que el sol produce cáncer de piel, no se ha demostrado que usar protector solar o tener menor exposición al sol causen la hipovitaminosis D".

La radiación UV



IUV	Categoría
1	Bajo
2	
3	Moderado
4	
5	
6	Alto
7	
8	Muy Alto
9	
10	
>10	Extremo

La radiación ultravioleta que proviene del sol y la sobreexposición a ella se relaciona con diferentes tipos de cáncer de piel, quemaduras de sol y envejecimiento prematuro de la piel, entre otros efectos. La radiación UVB es la más peligrosa. El índice UV solar mundial (IUV) "es una medida de la intensidad de la radiación UV en la superficie terrestre y un indicador de su capacidad de producir lesiones cutáneas,

que sirve como vehículo importante para hacer conciencia en la población y advertir a las personas de la necesidad de adoptar medidas de protección cuando se exponen a la radiación", describe la OMS. Es decir, "es una forma simple de relacionar los riesgos para la salud de la sobreexposición solar", en una escala que va de 1 a 11, según explica la Dirección Meteorológica de Chile en su blog.

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.