

TOMAR MEDIDAS DE CUIDADO TODO EL AÑO ES FUNDAMENTAL

Protégete de lo que no ves: nublado o despejado, tú puedes prevenir el cáncer de piel

La sobreexposición a los rayos ultravioleta del sol es uno de los principales factores de riesgo de esta enfermedad, cuyos casos han aumentado significativamente en el último tiempo.

La acción humana ha venido deteriorando la capa de ozono durante los últimos cien años, pero fue en 1985 cuando se descubrió un agujero en esa concentración gaseosa, que se ubica en la estratosfera y filtra los nocivos rayos ultravioleta. Desde entonces, no solo se han impulsado medidas para eliminar progresivamente las sustancias que afectan ese escudo, sino que también se ha advertido continuamente a la población acerca de los riesgos que representa para la salud la sobreexposición solar, una de las principales causas del cáncer de piel.

En el último tiempo, esta enfermedad ha aumentado significativamente en el mundo y en particular en Chile, comenta el Dr. Leonardo Peruilh, dermatólogo del Instituto Oncológico FALP. Según las estadísticas de Globocan, los nuevos casos llegaron a 857 en 2020, pero el especialista estima que esa cifra está por debajo de la incidencia real en nuestro país. "El ritmo de crecimiento ha sido exponencial, aunque no hay datos precisos. Pero uno lo nota en la consulta en FALP: de 20 o 25 pacientes con lesiones sospechosas, 15 presentan efectivamente cáncer de piel. Sus edades fluctúan entre los 40 y los 60 años, pero también ocurre entre gente más joven", afirma.

Es probable, dice el Dr. Peruilh, que este escenario sea una herencia de la desinformación y escasa conciencia que había en décadas anteriores. Si bien los chilenos nos hemos vuelto cada vez más receptivos a las iniciativas que alertan de los peligros de la radiación solar y promueven la necesidad de protegerse, lo que hace falta —en su opinión— son programas públicos que, a nivel nacional, adviertan y eduquen de manera más decidida.

Recientemente, FALP lanzó una campaña de prevención que abarca Santiago y regiones. La actividad incluye mensajes en redes sociales, radios y televisión, además del despliegue de monitores que entregan material informativo en diversos lugares del país. También los vagones del Metro a Rancagua y el de Valparaíso forman parte de este plan, cuyo lema es "Protégete de lo que no ves. Nublado o despejado, tú puedes prevenir el cáncer de piel".

El eslogan hace referencia a un aspecto crucial: la radiación ultravioleta —cuyos efectos son acumulativos— es invisible al ojo humano, pero actúa sobre nuestro cuerpo independientemente de la estación. Por eso es importante el uso de protector solar durante todo el año —los factores entre 30 y 50 son los más eficaces— y especialmente en la temporada de playas. Claro que su aplicación —que debería repetirse cada dos o tres horas— es solo uno de los recursos que existen en materia de prevención, explica el Dr. Peruilh.

"Hemos tratado de ir eliminando del léxico los términos bloqueador solar y pantalla solar, porque esos productos no bloquean ni son pantallas. Si generan un grado de protección, pero no son una barrera



Dr. Leonardo Peruilh, dermatólogo del Instituto Oncológico FALP.

6 formas de protegerse del sol

- Utiliza protector solar contra radiación UVA/UVB de amplio espectro, de al menos FPS 30, tres veces al día.
- Evita la exposición solar en los horarios de mayor riesgo, entre las 11.00 y 16.30 hrs.
- Utiliza quitasol y prefiere los lugares con sombra.
- Utiliza ropa protectora para mantener la espalda y hombros cubiertos.
- Utiliza sombreros de ala ancha para proteger tu cabeza.
- Utiliza lentes de sol con protección UV.

Factores de riesgo

- Exposición crónica y/o episódica al sol. Los efectos de la radiación son acumulativos.
- No utilizar Factor de Protección Solar (FPS).
- Piel con tendencia a generar quemaduras.
- Tener más de 100 lunares en la piel.
- Ser sensible al sol (piel, cabello y ojos claros).
- Tendencia a generar pecas y lunares.
- Antecedentes familiares de cáncer de piel.
- Antecedentes personales de cáncer de piel.
- Uso de camas solares o solárium.
- Edad. Mayor riesgo con el paso de los años.

La regla del ABCDE

- A** **Asimetría:** una mitad diferente de la otra.
- B** **Borde:** irregular o poco definido.
- C** **Color:** varias tonalidades, como rojo, negro, azul.
- D** **Diámetro:** mayor de 6 mm (tamaño de una arveja).
- E** **Evolución:** los melanomas suelen cambiar de tamaño, forma y color en un corto tiempo; los lunares comunes se mantienen iguales durante años.

absoluta. Antes, hay otras medidas más relevantes: evitar la exposición solar entre las 11:00 y las 16:30 horas —cuando los rayos ultravioleta caen directamente sobre la Tierra y la piel—, caminar por la sombra si uno sale en ese lapso, usar quitasol en la playa, utilizar anteojos oscuros y sombrero con alas de 6 o 7 centímetros, y vestir ropa de tonos oscuros y de manga larga. Generalmente se piensa que el blanco es más adecuado, porque refleja la luz, pero la radiación ultravioleta traspasa las

fibras blancas con mayor facilidad", precisa. El cáncer de piel se divide principalmente en tres tipos —melanoma (el menos frecuente, pero el más agresivo), carcinoma basocelular (el más habitual) y carcinoma espinocelular (el segundo en frecuencia y de agresividad variable)— y en su aparición incide la sobreexposición al sol tanto episódica o intermitente como la crónica o permanente: "En ambos casos aumenta la posibilidad de desarrollar la

enfermedad. El riesgo existe tanto para alguien que se quemó una o dos veces en la infancia o se broncea durante el verano y el resto del año se protege, como para una persona que se expone día tras día a dosis menores de radiación, como al manejar un auto o caminar por la calle".

Las características individuales —el tipo de piel, sus antecedentes familiares o el trabajo que realiza— son otros factores asociados a estos tumores, por lo que el autoexamen es igualmente relevante. Cada cual debería conocer sus lunares, estar atento al surgimiento de nuevos, y examinar su apariencia, forma y evolución.

"Cerca del 70% de los melanomas —que nacen en los melanocitos, las células responsables del color de la piel— aparecen en zonas sin lunares previos. Muchas veces, cuando están empezando y son muy pequeños, solo pueden ser detectados mediante un dermatoscopio, una lupa especial que permite ver estructuras profundas. En ese sentido, es importante el chequeo dermatológico preventivo", afirma.

Los cánceres no melanoma, en tanto, suelen expresarse como lesiones similares a una espinilla, una pequeña herida o cicatriz que se formó de la nada y sangra, no se cura y va creciendo. "Todos son elementos que los pacientes pueden buscar por sí mismos", comenta.



Revise un **video** sobre este tema con nuestros especialistas. **Escanee el código QR** acercando su celular con la cámara encendida.

Conoce los rayos UV y sus efectos en la piel

RAYOS UVC
Usualmente no penetran la capa de ozono.

RAYOS UVB
Penetran las capas superiores de la piel. Producen quemaduras solares (insolación) y el efecto bronceado. Representan un factor de riesgo del cáncer de piel.

UVB | UVA

Epidermis | Dermis | Tejido subcutáneo

RAYOS UVA
Penetran las capas más profundas de la piel. Son los responsables del envejecimiento prematuro de la piel y las arrugas, y podrían producir cáncer de piel.

Autoexamen de piel

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

- Fíjate en el rostro (incluyendo labios y ojos), cuello, pecho y abdomen. Levanta los brazos y revisa las zonas debajo de ellos; dobla los codos y mira antebrazos, palmas y partes superiores de las manos. No olvides la piel entre los dedos y uñas.
 - Con ayuda del espejo de mano, revisa la parte posterior del cuello, el cuero cabelludo, orejas, espalda, glúteos y el área genital.
 - Revisa la parte delantera, interior y posterior de las piernas. Examina pies, incluyendo las plantas, la piel entre los dedos y la raíz de las uñas.
- Registra con la cámara de tu celular, de manera sistemática, cambios o heridas en la piel.

Cómo aplicar correctamente el protector solar

- Prefiere protectores solares contra la radiación UVA/UVB FPS 30 o superior, y a prueba de agua.
- Aplicá el protector solar al menos 30 minutos antes de exponerte al sol o salir al aire libre.
- Aplicá generosamente protector solar en aquellas zonas que estarán expuestas al sol. No olvides las axilas, parte posterior del cuello, orejas, pies ni dedos. Protege los labios con cremas especiales.
- Usa protector solar los 365 días del año. El 80% de los rayos solares puede atravesar nubes y niebla. Las nubes no protegen de los rayos UVA y UVB, que dañan la piel.



Porque sabemos que un paciente oncológico no puede esperar, **Telemedicina FALP** lo conecta con nuestros especialistas.

“ Fue simple, pude partir con mis exámenes y no atrasar el tratamiento ”