

FALP LANZÓ CAMPAÑA PARA FOMENTAR LA PREVENCIÓN Y CONSULTA OPORTUNA

Protégete de lo que no ves: la sobreexposición al sol puede producir cáncer de piel

Disfrutar del verano al aire libre nos hace olvidar el peligro de los rayos UV. Tomar conciencia de que esta enfermedad puede ser mortal y cambiar los hábitos de riesgo resulta fundamental para su prevención.



SHUTTERSTOCK

Probablemente, uno de los principales efectos del relajamiento de las medidas sanitarias, en el contexto de la pandemia, ha sido el retorno masivo de la población a la vida al aire libre. Si bien el fin de las cuarentenas conlleva beneficios psicológicos y también emocionales, es importante no descuidar los efectos derivados de la exposición directa al sol. Ahora que comienzan los meses de verano y las actividades en espacios abiertos se multiplican, es necesario tomar conciencia del efecto de los rayos ultravioleta (UV), que siguen siendo el principal factor de riesgo en el desarrollo de cáncer a la piel, una enfermedad cada vez más frecuente.

El debilitamiento paulatino de la capa de ozono, responsable de impedir que estos rayos penetren en la atmósfera, ha sido una circunstancia que ha mantenido la preocupación por la salud de la piel desde los años 80. "Datos internacionales indican que hay un incremento de la incidencia de cáncer de piel determinado por el aumento de las actividades al aire libre, pero también porque la gente está preguntando y consultando más precozmente. Desde este punto de vista, habría una mayor conciencia del daño solar y la consulta temprana ha derivado en diagnósticos y terapias más oportunas", explica el Dr. Jonathan Stevens, dermatólogo del Instituto Oncológico FALP.

MELANOMAS Y NO MELANOMAS

El cáncer de piel puede dividirse en dos grandes grupos, melanoma y cáncer de piel no melanoma. El primero es el menos frecuente, pero más agresivo, y es el responsable del 50% al 80% de las muertes por cáncer a la piel. Entre los cánceres de piel no melanoma se encuentran el carcinoma basocelular, que es el más frecuente y de mejor pronóstico, y el carcinoma espinocelular, que puede tener una agresividad variable.

"El basocelular es el más frecuente y se asocia más a la exposición crónica al sol, por eso se detecta con mayor frecuencia después de los 50 años, aunque hemos visto un aumento de casos en población más joven. En el caso del melanoma, su aparición se relaciona con una

7 formas de protegerse del sol

- Utiliza protector solar contra radiación UVA/UVB de al menos FPS 30, cada 2 a 3 horas, al menos 3 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.
- Usa ropa protectora para mantener la espalda y hombros cubiertos.
- Ocupa sombreros de ala ancha para proteger tu cabeza.
- Utiliza lentes de sol con protección UV.
- Usa la cámara del celular como herramienta para seguimiento "doméstico" del autoexamen, en particular la espalda.

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 la parte posterior del cuello, orejas, manos y pies. Protege los labios con bálsamos o cremas especiales con filtro solar.
- 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.

exposición aguda e intermitente, y también con exposición intensa y quemaduras solares en la infancia. Hay pacientes que no se exponen al sol durante gran parte del año, pero durante dos semanas, en vacaciones, se exponen mucho y se broncean demasiado, incluso generando quemaduras solares, y esa conducta se ha visto relacionada con el desarrollo de melanomas", afirma el Dr. Stevens.

El tratamiento de elección para

el cáncer de piel no melanoma es la extirpación quirúrgica de la lesión. Si se trata de una consulta tardía, y la lesión ha invadido gran extensión de piel, deformando estructuras anatómicas, puede requerirse radioterapia o cirugías más complejas, que pueden implicar la reparación con injertos o colgajos. En el caso del melanoma existe una amplia gama de tratamientos, desde la cirugía, logrando la extirpación con márgenes adecuados, hasta la radioterapia e inmunoterapia,



Dr. Jonathan Stevens, dermatólogo de FALP.

esta última factible de aplicarse tanto en fases curativas como paliativas.

Cualquiera sea el caso, la condicionante principal es la exposición solar. La mayor dificultad en este escenario es que la aparición de cáncer a la piel puede ocurrir como consecuencia de una exposición permanente durante muchos años o después de episodios focalizados de alta exposición, como insolaciones en distintas etapas de la vida. Pero también hay factores adicionales relacionados con el tipo de piel, con los antecedentes familiares o personales de cáncer de piel y también con la edad.

CONDUCTAS A EVITAR

Si bien no hay forma de revertir la exposición que el paciente ha tenido a lo largo de su vida, educar para la prevención sí puede generar cambios importantes, especialmente cuando esta comienza desde la infancia.

Entre los hábitos que se deben suprimir, el más relevante es la exposición al sol entre las 11:00 y las 16:30 horas, que es el momento del día en que los rayos UV caen de manera perpendicular. También es clave ocupar siempre protector con factor solar 30 o superior, reaplicarlo cada tres horas y buscar sectores con sombra. Es importante no utilizar bronceados artificiales, como las camas de bronceado —o solárium— y lámparas solares, y evitar hacer deportes al aire libre sin protección. En este sentido, la



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

Autoexamen de piel



1 Fíjate en el rostro (incluyendo labios, ojos y orejas), 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.



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



3 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.

La regla del ABCDE

- A** **Asimetría:** una mitad es distinta a la otra.
- B** **Borde:** irregular o poco definido.
- C** **Color:** varias tonalidades, como rojo, negro, azul.
- D** **Diámetro:** mayor a 5 mm.
- E** **Evolución:** los melanomas suelen cambiar de tamaño, forma y color en un corto tiempo.

Factores de riesgo

- Exposición continua o exposición intensa y 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 y ojos claros, cabello rubio o pelirrojo).
- 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.

ropa con protección UV puede ser de ayuda y también la elección de prendas oscuras que reflejen el sol.

Para el Dr. Jonathan Stevens, además de todas estas medidas de cuidado, el aspecto más importante es el autoconocimiento y el autoexamen para detectar cualquier anomalía en el cuerpo o la aparición de nuevos lunares. "Es muy importante conocer cuáles son nuestros lunares de infancia y mirarnos al espejo para reconocerlos. Hay edades en las que es normal que aparezcan nuevos lunares, pero hay algunos con características patológicas que es importante identificar (ver gráfica "La regla del ABCDE"), como la asimetría, los bordes irregulares, si tienen una pigmentación diferente, un diámetro superior a 5 mm y si crecen o cambian de color y forma. En todos estos casos, hay que consultar a un especialista".

CAMPAÑA PARA CAMBIAR HÁBITOS

Esta semana, FALP lanzó la campaña "Protégete de lo que no ves", que precisamente busca que la población tome mayor conciencia de los peligros que puede acarrear la exposición al sol, además de la importancia de la fotoprotección para propiciar hábitos responsables e incentivar el autoconocimiento y la consulta temprana. "Existe un contexto sociocultural que no percibe al cáncer de piel como una enfermedad que puede ser mortal. También está muy arraigada la idea de que broncearse es una cualidad estética, sin conocer el daño que genera la radiación solar. Entonces, debemos enfatizar mucho más en la prevención y en la consulta precoz para realizar un diagnóstico oportuno", finaliza el Dr. Stevens.