

> TESTIMONIO

“Estoy educando a mi hijo para prevenir el cáncer de piel”

Amanda Silva ha recibido en dos oportunidades el diagnóstico de melanoma, una enfermedad principalmente producida por la sobreexposición al sol.



En el ramo Ciencia para la Ciudadanía, Amanda Silva debe enseñar a sus alumnos de tercero medio del colegio Nuestra Señora del Carmen, de Maipú, los cuidados que previenen el cáncer de piel. Junto con ello, les muestra fotos de lunares cancerosos para que aprendan a distinguir características sospechosas de color o forma, por ejemplo (según la regla del ABCDE). La sorpresa viene cuando les dice: “Esos lunares eran míos”.

El diagnóstico del primer melanoma –el tipo de cáncer de piel más agresivo- lo recibí hace un año y tres meses. Como Amanda tiene muchos lunares, acudía periódicamente al dermatólogo para revisarlos. “Había uno en el glúteo que empezó a llamarme la atención y me recomendaron extirparlo. Después de sacarlo lo mandaron a biopsia y era cáncer”, recuerda.

Con ese resultado, Amanda decidió acudir a FALP, donde contaba con el Convenio Oncológico Fondo Solidario: “FALP fue mi elección por su prestigio y también porque, por suerte, tenía el Convenio, que cubría todo mi tratamiento”.

En FALP se le realizó una ampliación, que consiste en sacar más tejido de la zona donde

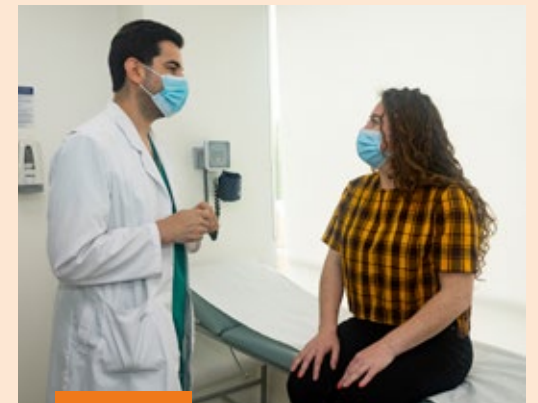
antes estaba el melanoma para estudiarlo y asegurarse de que no quedaron células malignas. El resto de sus lunares fueron revisados en detalle mediante una dermatoscopia digital corporal (ver recuadro). Luego de este chequeo, se le extrajo un nuevo lunar sospechoso, que resultó ser otro melanoma. Debido al diagnóstico precoz y el estadio inicial del melanoma (catalogado como in situ), luego de la extirpación y la ampliación correspondiente, no se encontraron más rastros de células cancerígenas.

“Con el primer diagnóstico se me cayó el mundo porque uno nunca se espera eso. Para el segundo, tenía la tranquilidad de estar en un lugar que me daba la confianza, donde me explican muy bien lo que tengo y todos los pasos a seguir. Eso ayuda mucho”, cuenta.

Amanda hoy se protege de la radiación UV –principal responsable del cáncer de piel-, pero reconoce que en su infancia “no tomaba todas las precauciones que correspondía”, lo que costó insolaciones y piel enrojecida y sensible. Por ejemplo, usaba protector solar, pero solo cuando tomaba sol y olvidaba aplicarse de nuevo después de bañarse en el mar o la piscina.

Después de sus melanomas, esta profesora de biología limita su exposición al sol usando ropa que cubre sus hombros o brazos, lentes con filtro UV y protector solar todos los días –invierno y verano-, el que reaplica cada 3 horas. Si decide bañarse en la playa o la piscina, usa una polera con filtro UV y vuelve a ponerse protector al salir del agua.

“Tengo un hijo de 9 años que ha ido adquiriendo mis conductas. Lo estoy educando para prevenir el cáncer de piel, y a mis estudiantes también. Porque se persiste en esta idea errónea del ‘tostado fascinante’ y de que si no estás bronceada te ves enferma. Es algo que converso con mis alumnas. Hay mucha desinformación sobre los peligros de sobreexponerse al sol y lo agresivo que puede ser el cáncer de piel. Yo afortunadamente estoy bien, pero debo mantenerme en controles con mi dermatólogo y realizar el examen de dermatoscopia digital corporal cada 6 meses. Una vez me dijeron que un día más es un regalo y es verdad. Ahora busco disfrutar cada instante, disfrutar a mi hijo y transmitir que es muy importante protegerse para prevenir esta enfermedad”, finaliza.



“Los pacientes con múltiples factores de riesgo para el desarrollo de cáncer de piel, especialmente melanoma (entre los que destacan piel clara muy sensible al sol, presencia de muchos lunares y antecedentes personales o familiares de cáncer de piel) tienen la indicación de realizar el examen de dermatoscopia digital corporal. Este examen incluye la fotografía corporal total y el registro de imágenes dermatoscópicas digitales secuenciales de los diferentes lunares. Permite detectar la aparición de nuevas lesiones sospechosas y realizar seguimiento a los lunares, ya que se realiza con cierta frecuencia (cada 3 a 12 meses). Gracias a ello, podemos pesquisar los lunares que presentan cambios en el tiempo y de esta manera decidir la extirpación de aquellos con alta sospecha de melanoma. Así fue como se logró diagnosticar el segundo melanoma en nuestra paciente Amanda, realizando un diagnóstico muy precoz y un tratamiento oportuno.

El examen de dermatoscopia digital corporal debe ser indicado por un dermatólogo, quien luego de la evaluación clínica integral y el examen completo de la piel con ayuda de un dermatoscopio, orientará si es necesario realizarlo”.

Dr. Jonathan Stevens

Dermato-oncólogo de FALP y médico tratante de Amanda Silva.



Cáncer de piel

Protégete de lo que no ves

Sobreeponerte a los rayos UV del sol puede producir cáncer de piel

Factores de riesgo



Exposición continua o exposición intensa y episódica al sol. Los efectos de la radiación son acumulativos.



Ser sensible al sol (piel y ojos claros, cabello rubio o pelirrojo).



No utilizar Factor de Protección Solar (FPS).



Tendencia a generar pecas y lunares.



Piel con tendencia a generar quemaduras.



Antecedentes familiares de cáncer de piel.



Edad. Mayor riesgo con el paso de los años.



Antecedentes personales de cáncer de piel.



Tener más de 100 lunares en la piel.



Uso de camas solares o solárium.

7 formas de protegerse del sol



Utiliza protector solar contra radiación UVA/UVB FPS 30 o superior, 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.



Aplicarte el protector solar al menos 30 minutos antes de exponerte al sol o salir al aire libre.



Aplicarte 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.

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

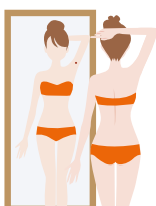


Evolución: los melanomas suelen cambiar de tamaño, forma y color en un corto tiempo.

Autoexamen de piel

Registra con la cámara de tu celular, de manera sistemática, cambios o heridas en la 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.