

TESTIMONIO

“En el cáncer de piel lo importante es prevenir”

Víctor Gajardo fue intervenido por un melanoma en 2012. Desde entonces, se controla periódicamente y siempre que encuentra un lunar sospechoso, consulta con su médico.

“La mía es una larga historia”, dice Víctor Gajardo, de 71 años, cuando se remonta a la fecha en que descubrieron su melanoma, el tipo más agresivo de cáncer de piel. Esto fue en 2012 y hoy ya está recuperado, pero este camino que continúa hasta hoy incluye una vigilancia médica constante en el Instituto Oncológico FALP.

Hace 12 años comenzó con dolor de espalda. Era tan molesto que incluso cambió de colchón varias veces. Sin alivio, partió a la consulta de un médico general. Él lo derivó a un traumatólogo, luego fue a otro especialista, hasta que visitó a un dermatólogo. “Él consideró que tenía unas lesiones sospechosas en la espalda -comenta Víctor-. Me mandó a hacer una biopsia y se descubrió el melanoma”.

Víctor recordó que estaba afiliado al Convenio Oncológico Fondo Solidario de FALP desde hacía muchos años. Partió de inmediato y una nueva biopsia confirmó el diagnóstico. “Se activó mi convenio y me operaron rápidamente. Quedé súper bien, pero fue una operación bastante invasiva porque tenía un melanoma muy crecido. Tengo muchos lunares en la espalda y uno se transformó en algo que sobresalía; era del tamaño de una lenteja”.

“Tengo muchos lunares en la espalda y uno se transformó en algo que sobresalía; era del tamaño de una lenteja”.

El diagnóstico lo asustó en un principio. Su esposa había estado en tratamiento por un cáncer de mama y muchos conocidos habían pasado por esa experiencia. Sin embargo, abandonó muy pronto su temor y optó por ser práctico: “Uno no saca nada con desesperarse. Lo que pensé fue ‘qué puedo hacer para recuperarme’, y decidí que tenía que asegurarme de estar en buenas manos nomás, ojalá llegar a tiempo y que el médico fuera experimentado y resolviera el problema. Llegué muy confiado a FALP y me dije ‘estoy con los mejores’, así que todo lo que vino fue muy tranquilo”.

En su caso, bastó con la cirugía y no fue necesario otro tratamiento. Pero de todas maneras, el compromiso con su médico tratante fue acudir a un control cada año, y así lo hizo. En 2023 fue derivado con el Dr. Jonathan Stevens, quien encontró dos nuevos lunares sospechosos. Eran melanomas. “Fueron extirpados y luego me realizaron la cirugía de ampliación, sin complicaciones. Todo fue pesquisado a tiempo. Fui dado de alta y con control cada 6 meses”.

Su vida no cambió ni en 2012 ni ahora, puntualiza, pero admite que ello se debe al buen resultado que ha tenido en FALP.

“Aunque hago mi vida igual que siempre, tengo cuidados especiales. Uso mucho protector solar, manga larga y pantalones, y aunque tengo casa en la playa, cuando voy no me expongo en la orilla del mar”, cuenta.

Víctor se realizará ahora un estudio genético en la Unidad de Asesoramiento Genético (AGO) de FALP para determinar si su enfermedad tiene un origen hereditario. “Pero lo importante en todo esto es la prevención y seguir las indicaciones para el autocuidado”, finaliza.



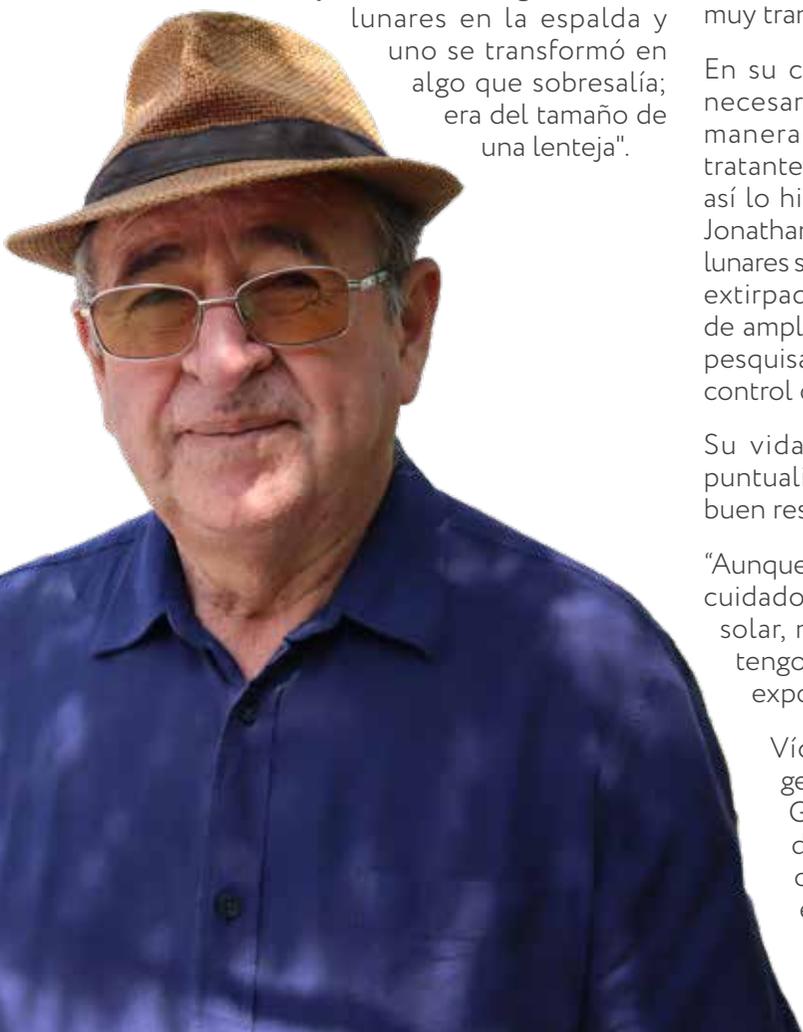
Prevenir y detectar a tiempo

“El cáncer de piel en Chile va en aumento. Esto se debe principalmente a la mayor exposición solar en personas de todas las edades, asociada a actividades al aire libre, y a la mejoría en el diagnóstico precoz gracias al examen cutáneo y la ayuda de la dermatoscopia”.

Para prevenir es fundamental no exponerse al sol entre las 11 y 16.30 horas y utilizar todas las medidas de protección solar: sombrero, anteojos, ropa con protección UV y, sobre todo, uso de protector solar (FPS 30-50) durante todo el año, reaplicando cada 2 a 3 horas. Además, realizar autoexamen de piel, a fin de conocer los propios lunares, lo que permite detectar alteraciones que puedan presentar (crecimiento o cambio de color principalmente) e identificar la aparición de nuevas lesiones cutáneas.

Uno de cada 10 chilenos tendrá cáncer de piel a lo largo de su vida. En el caso de Víctor Gajardo, su principal factor de riesgo fue la exposición intensa y episódica al sol durante la infancia y la adolescencia, sin uso de protección. Si bien no tenía antecedentes familiares de cáncer de piel, por presentar más de dos melanomas a lo largo de su vida requiere consejería genética, para evaluar realizar un estudio donde podría encontrarse algún factor hereditario”.

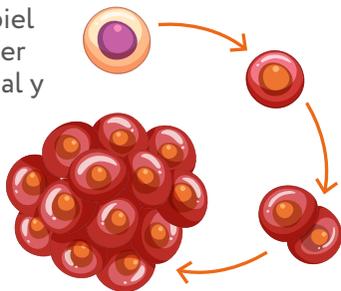
Dr. Jonathan Stevens,
dermatólogo oncólogo de FALP.



Protégete de lo que no ves

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

El cáncer de piel se origina cuando las células en la piel comienzan a crecer de manera anormal y descontrolada.



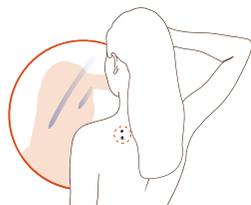
Factores de riesgo

- Exposición intensa y episódica al sol. Los efectos de la radiación UV son acumulativos.
- No utilizar protector solar a diario.
- Edad. El riesgo aumenta con el paso de los años.
- Piel con tendencia a generar quemaduras por el sol.
- Tener más de 50 lunares en la piel.
- Ser sensible al sol (piel, cabello y ojos claros).
- Tendencia a generar pecas y lunares.
- Antecedentes familiares y personales de cáncer de piel.
- Uso de camas solares o solárium.
- Uso de algunos medicamentos inmunosupresores.

Autoexamen de piel



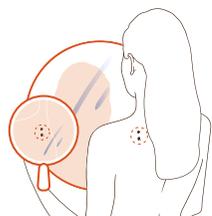
De pie frente al espejo de cuerpo entero. Revisa axilas, codos, brazos y antebrazos, cuello, pecho y torso.



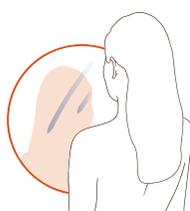
Inspecciona tu cuero cabelludo. Pide ayuda para abarcar toda la zona.



Revisa tus manos. No olvides palmas y espacio entre los dedos.



Utilizando ambos espejos (mano y cuerpo entero) revisa parte posterior del cuello, hombros, espalda, nalgas y ambas piernas.



Examina tu rostro. Utiliza uno o dos espejos para conseguir una visión más clara.

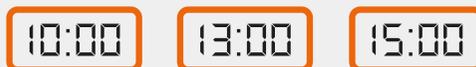


Siéntate. Con el espejo de mano revisa la zona genital, muslos, tobillos, pies, uñas, plantas y talones.

Protección solar



Uso diario
Tres veces al día:



Con exposición directa



Cada 2 horas, e inmediatamente al salir del agua.

Regla de los dedos



2 dedos de protector solar:

- Rostro
- Cada brazo
- Cada pierna



4 dedos de protector solar:

- Torso
- Espalda

La regla del ABCDE

Los lunares se mantienen iguales durante años. Sigue la regla del ABCDE para revisarlos y consulta a un especialista ante cualquier variación.



Asimetría

Una mitad es distinta a la otra.



Diámetro

Mayor de 6mm.



Borde

Irregular o poco definido.



Evolución

Cambio de tamaño, forma y coloración.



Color

Varias tonalidades, como: rojo, azul, negro.