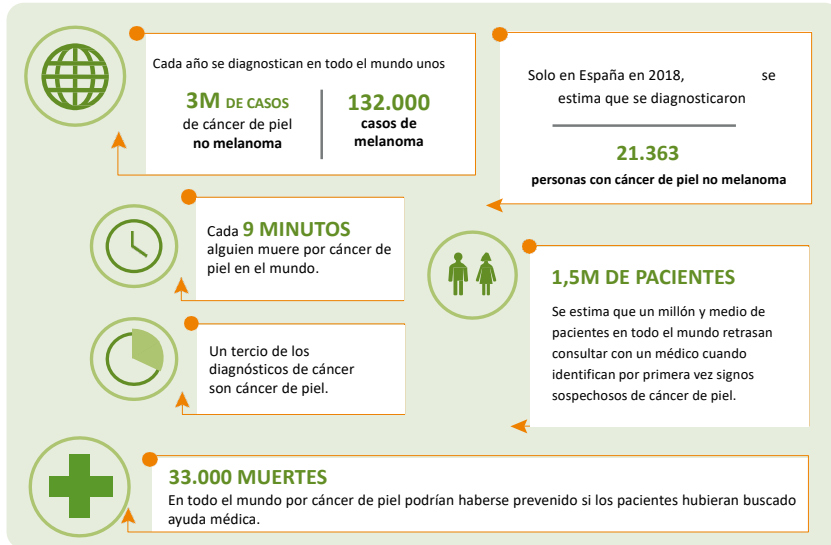


CÁNCER DE PIEL:

Lo que necesitas saber

EL CÁNCER DE PIEL, EN CIFRAS



PRINCIPALES TIPOS DE CÁNCER DE PIEL

CARCINOMA

- Es la forma más frecuente de cáncer de piel.
- Su incidencia está aumentando en un 10% anual, debido a la mayor exposición a la luz solar y a los cambios en el estilo de vestirse.
- Aparecen en áreas del cuerpo expuestas al sol, sobre todo, en **cara, orejas, cuero cabelludo, hombros y espalda**.
- El daño provocado por la exposición solar en las células es acumulativo, por lo que el riesgo de padecer este cáncer se incrementa con la edad.
- Capacidad de crear metástasis muy baja, aunque puede ser invasivo localmente por su crecimiento lento pero progresivo.

MELANOMA

- El melanoma es un tumor mucho menos frecuente que los otros tipos de cáncer de piel, pero es más agresivo.
- Alta capacidad de diseminación a otras partes del cuerpo y metástasis.
- La mayoría de los melanomas se originan en la piel, por ejemplo, en el tronco o en las extremidades.
- También pueden aparecer en otras superficies del cuerpo, como la mucosa de la boca, del recto o de la vagina, o la capa coroides del interior de nuestros ojos.
- Usualmente son de color café o negro, pero algunos podrían ser de color rosado, pálido o incluso blanco.



El cáncer de piel es el tumor más prevenible

Cuando se detecta y trata a tiempo, tiene buen pronóstico.

Entonces...
¿en qué me debo fijar?

¿SABES CÓMO HACER UNA AUTOEXPLORACIÓN DE LA PIEL?

La autoexploración de la piel es un método importante a la hora de diagnosticar lo antes posible un cáncer cutáneo.

Las reglas de oro son:



1. Fíjate en tu cara, incluyendo la nariz, labios, boca y también detrás de las orejas.



4. A continuación, fíjate en **el cuello, el pecho y la parte superior del cuerpo**. Mujeres: revisad entre las mamas y por debajo de las mismas.



2. Observa tu cuero cabelludo utilizando un peine para separar el pelo. Si no tienes mucha cantidad, revisa toda tu cabeza.



5. Levanta el brazo para examinar la parte interna del **brazo y la axila**.



6. Utiliza un pequeño espejo para examinar **la nuca y la espalda** hasta abajo.



3. Revisa tus manos, las palmas, el dorso y también entre los dedos.



7. Revisa **los glúteos y la parte posterior de las piernas**. Termina examinando las plantas de los pies y los espacios entre los dedos.



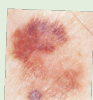
SIGNOS DEL MELANOMA

El ABCDE del melanoma te puede ayudar a detectarlos a tiempo:

En los melanomas las características que presentan las lesiones con mayor frecuencia vienen determinadas por la regla del **A, B, C, D**.

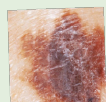
ASIMETRÍA

UN LUNAR QUE NO TENGA FORMA OVALADA



BORDES

IRREGULARES Y CON PICOS



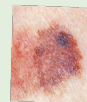
COLOR

VARIADO, NO HOMOGÉNEO. POR EJEMPLO: DE MARRÓN CLARO A NEGRO.



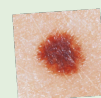
DIAMETRO

DIÁMETRO MAYOR DE 6 MM



EVOLUCIÓN

CAMBIO DE ASPECTO EN CUANTO A TAMAÑO, COLOR O ESPESOR.



Ante cualquier lesión que presente alguna de estas características debes consultar con el dermatólogo a la mayor brevedad.

LA PIEL TIENE MEMORIA

Nunca olvides que las quemaduras provocadas por el sol son lesiones agresivas que, de manera reiterada y a largo plazo (20-30 años), pueden derivar en un cáncer.

Santiago Méndez, médico de Infocáncer:

« Sin embargo, cabe matizar que, aunque la lesión más visible es la quemadura solar, no hace falta que se llegue a tener una quemadura para que los rayos UV del sol generen daños en el ADN y puedan producir posteriormente un cáncer de piel. La lesión más importante no se ve a simple vista, aunque se produzca a nivel molecular. »



¡Ojo con las quemaduras!

FOTOPROTECCIÓN FÍSICA



Ropa manga corta/larga, gorras o sombreros, gafas de sol.

FOTOPROTECCIÓN QUÍMICA



Crema de protección solar, de alta protección (+50), aplicada a diario. Media hora antes de salir de casa y cada 2 horas. Ojo con la caducidad de las cremas.

LA MEJOR PROTECCIÓN

LA SOMBRA

La exposición solar inadecuada produce efectos negativos, entre los que destacan:

- Quemaduras solares.
- Hiperqueratosis o engrosamiento de la piel.
- Fotoenvejecimiento o envejecimiento prematuro de la piel por la acción del sol.
- Alteraciones de la pigmentación, sobre todo aparecen hiperpigmentaciones (aumento de la pigmentación).
- Cáncer de piel, relacionado con la exposición al sol en el 90% de los casos.

¡Evita las cámaras UV!



Sobre todo de 12 a 16 h.

LA LUZ ULTRAVIOLETA (UV)

PUEDE DAÑAR TUS OJOS

Según la Academia Americana de Oftalmología*, demasiada exposición a la luz UV **aumenta el riesgo de enfermedades oculares**, que podrían evitarse con el uso de gafas de sol, entre otras: ceguera por la nieve (fotoqueratitis), cataratas y cánceres oculares.

La **catarata** es una patología que generalmente afecta a la población mayor de 65 años. Pero en los últimos años la edad media de aparición de esta enfermedad ocular esta disminuyendo considerablemente.

Según la OMS aproximadamente el 20% de estos casos de edad temprana están vinculados a una inadecuada exposición solar.



PROTEGE TUS OJOS

- Utiliza gafas de sol.
- Haz uso de sombreros, mejor de ala ancha.
- Recuerda que las nubes no protegen de los rayos UV.
- La luz solar es más intensa al mediodía.
- Evita mirar directamente al sol.
- Protege especialmente a niños/as y personas mayores.
- Evita las cámaras de bronceado.
- Asegúrate de que tus gafas de sol protegen de manera adecuada.



CÓMO ELEGIR

TUS GAFAS DE SOL

- Con sello de protección UV 100%.
- Cuanto más grandes mejor, mayor cobertura además de ayudar a disminuir los rayos laterales.
- Los más oscuros no ofrecen mayor protección, es cuestión de calidad.
- El color del cristal no importa.
- Las lentes polarizadas reducen el destello, no los rayos UV.

* Fuente: American Academy of Ophtalmology
<https://www.aao.org/salud-ocular/consejos/el-sol-la-radiacion-uv-y-sus-ojos>

En función de la categoría del filtro**



0	Lentes muy claras, que dejan pasar entre un 81 y un 100 % de la luz. Función estética.	
1	Permiten la entrada de entre un 44 y un 80 % de la luz. Son solo aconsejables con luz de intensidad baja	
2	Dejan entrar entre un 19 y un 43 % de la luz. Son aconsejables con una intensidad de luz baja o media.	
3	Permiten el paso de entre 8-18 % de la luz. Apropriadas para intensidad solar media-alta, como primavera y verano.	
4	Casi opacas, apenas permiten el paso de entre un 2 y un 7 % de la luz. Aconsejables cuando la intensidad de la luz es muy alta, como en la playa, en la nieve o en la alta montaña, con elevada reflexión de los rayos.	

** Fuente: San Martín, Eva. Eroski Consumer.
<https://www.consumer.es/salud/gafas-sol-categoria-lentes.html>

GRUPOS MÁS VULNERABLES

NIÑOS Y NIÑAS

Hoy día se sabe que, el número, frecuencia e intensidad de las exposiciones solares durante la **infancia y adolescencia** es proporcional al riesgo de aparición de cáncer de piel.

La piel de niños/as y bebés tiene características especiales:

- Su piel es altamente sensible (muy fina).
- Independientemente de su color no dispone de mayor/menor protección.
- No ha madurado el mecanismo de regulación térmica.

Manten a los/as niños/as A LA SOMBRA en verano

(no recomendable el uso de tiendas de campaña en la playa)



PROTECTOR SOLAR

- Desaconsejado en menores de 6 meses.
- + de 6 meses, solo en pequeñas cantidades en la cara y los pies.
- El "factor de protección solar" (FPS) debe ser de **50** y con especificación "**pediátrica**".



RECOMENDACIONES

- Evite la exposición directa al sol de los recién nacidos y bebés menores de 6 meses.
- Con mayores de 6 meses hasta los 3 años extrema las medidas de protección.
- En verano sácales a pasear a primera hora de la mañana o última hora de la tarde.
- **Protéjeles básicamente con la ropa**, usando telas finas de algodón que les cubran brazos y piernas en los meses más calurosos y gorras con visera o sombreros de ala.
- Hidrátalos mucho con agua.
- Ojo con los golpes de calor/insolaciones.

PERSONAS MAYORES

¿Por qué es importante la protección solar en personas mayores?

- Todas las pieles son diferentes, también ante la exposición solar, pero con el paso de los años todos los tipos de piel se vuelven más **sensible**.
- El proceso de envejecimiento es algo inevitable y la piel es el foco más evidente de este fenómeno, quien refleja cómo la hemos cuidado o "castigado".
- El sistema inmunitario cutáneo es uno de los primeros en debilitarse con el paso del tiempo. La evidencia científica nos muestra que las radiaciones UV son especialmente nocivas.



RECOMENDACIONES

Además de las pautas generales

- Utiliza siempre protectores solares en los labios, el contorno de los ojos y la zona del cuello, por su especial sensibilidad.
- Usa cremas o aceites hidratantes a diario: la piel de las personas mayores tiende a deshidratarse con mayor facilidad.
- Hidrátate por dentro: recomendable beber, al menos, 2 litros de agua al día, y aumenta el consumo de frutas y verduras en la dieta.
- Los colores vivos nos protegen más que los pálidos, y los oscuros más que los claros. Se recomienda ropa de fibra natural hecha de algodón o lino para mantenernos frescos.



Atención a...

- Medicamentos fotosensibles
- Aparición de urticaria solar
- Insolaciones