

GUÍA PARA LA
PREVENCIÓN DEL
CÁNCER DE PIEL





DERMATOLOGÍA

Unidad de Dermatología

La dermatología es la especialidad médica encargada del estudio de la estructura y función de la piel así como de las enfermedades que le afectan, ofreciendo su prevención, diagnóstico y tratamiento.

La unidad de dermatología de **IMED Hospitales** cuenta con un equipo especialista en dermatología, para el diagnóstico y tratamiento de todo tipo de enfermedades dermatológicas relacionadas con la piel, el cabello y las uñas.

La atención personalizada, el estudio detallado de la patología de cada paciente, así como el uso de los tratamientos menos agresivos, son los principales pilares de nuestros servicios.

Las revisiones periódicas y los chequeos son fundamentales

El cáncer de piel es una enfermedad por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la piel. La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y nos protege del calor, la luz solar, las lesiones y las infecciones, y por eso mismo debemos de protegerla debidamente.

El mejor modo de luchar contra el cáncer de piel es intentar prevenirlo y por ello desde **IMED Hospitales** tratamos de poner en marcha acciones preventivas y de detección temprana para que el cáncer de piel afecte al menor número de personas posibles.

Todo cambio detectado en alguna lesión cutánea debe consultarse con el dermatólogo, heridas que no cicatrizan, algún grano o costra que persiste y se modifica, lunares...

Podemos diferenciar varios tipos de cáncer de piel:

El **melanoma** es una grave variedad de cáncer de piel, causante de la mayoría de las muertes relacionadas con este tipo de cáncer. Se trata de un tumor generalmente cutáneo, pero también puede darse en el intestino o en el ojo, y es altamente invasivo. Cerca de 160.000 casos nuevos de melanoma se diagnostican cada año mundialmente. Se estima que el melanoma maligno produce un 75% de las muertes asociadas al cáncer de piel.

El **no melanoma** es el cáncer de piel que se forma en la parte más interior de la epidermis (células basales) o en las células escamosas, pero no en los melanocitos. Resultan menos peligrosos, pero es primordial un diagnóstico temprano.

- Carcinomas cutáneos
- Carcinoma basocelular
- Carcinoma espinocelular

Factores de riesgo

Los principales factores de riesgo que afectan al cáncer de piel son:



La edad

Aunque puede aparecer en cualquier etapa vital, es más frecuente en los adultos entre 30 y 60 años, con una media de 50 años.



Características personales

Las características influyentes son el tipo de piel, el color del cabello, el color de los ojos, las quemaduras sufridas y la capacidad para broncearse. También influyen tanto los antecedentes familiares como los personales.



Lunares

Se deben hacer auto-revisiones de nuevos lunares o de aquellos que cambien de forma (aumento de tamaño, color, picor, inflamación)



Exposición a la radiación ultravioleta

Es el principal responsable de esta patología, por su inadecuada exposición al sol o a otras fuentes artificiales. Suele aparecer en zonas del cuerpo expuestas al sol.

Regla A-B-C-D-E Para la prevención del cáncer de piel

La exploración de los lunares (conocidos técnicamente como nevus melanocíticos) es fundamental. Los lunares pueden ser congénitos o aparecer a lo largo de nuestra vida. Es importante que sepamos cuando un lunar o nevus puede evolucionar hacia un melanoma. Siempre que un lunar cumpla una de las siguientes características deberemos consultar rápidamente con el dermatólogo:



Nuestra piel tiene memoria, las quemaduras de este verano nos pueden ocasionar graves problemas en la piel durante toda la vida.



ASIMETRÍA

en alguno de sus ejes.



BORDES

irregulares.



COLOR

variado no uniforme.



DIÁMETRO

mayor de 6 mm.



EVOLUCIÓN

Si detectamos que uno de nuestros lunares cambia.

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

Ningún cáncer puede ser prevenido al 100%, pero es posible minimizar los factores de riesgo. Ser consciente de estos factores permite tomar medidas para detectar la enfermedad antes de que tenga la oportunidad de crecer y extenderse. Es por ello que aconsejamos llevar estas acciones a cabo para la prevención del cáncer de piel:

1 Busca la sombra en las horas centrales del día.

Recuerda que los rayos solares son más fuertes y perjudiciales entre las 12h y las 16h. En estos momentos del día no se recomienda una exposición prolongada a los rayos ultravioleta.

2 Usa fotoprotectores adecuados. Debes utilizar un fotoprotector con un factor o protección adecuada a tu piel (no todos tenemos el mismo fototipo). Recuerda que sea resistente al agua y de renovar su aplicación.

3 ¡Cuidado cerca de la nieve, el agua o la arena!

Las radiaciones solares se reflejan en estas superficies, lo que provoca que aumenten sus efectos al incidir directamente sobre la piel. En estos casos, se deben emplear fotoprotectores con factores incluso más altos.

4 Usa la ropa adecuada

Los colores oscuros generalmente protegen mejor del sol que los claros, y los tejidos tupidos son más aconsejables que los más holgados. Cubre tu cabeza con un sombrero, gorra o pañuelo. También es aconsejable usar gafas de sol.

5 Mantén a los niños alejados del sol.

Antes de los tres años, no es recomendable que los niños estén expuestos directamente al sol. Debemos aplicarles a menudo protección solar testada pediátricamente y protegerlos de la radiación con las prendas adecuadas.

6 Huye de las salas de bronceado.

La mayoría de los dermatólogos y organizaciones de la salud desaconsejan el uso de camas bronceadoras o lámparas de sol. La OMS señala que su uso conlleva riesgo de cáncer de piel y que ningún menor debería utilizarlas.

7 Observa de cerca tu piel.

Autoexaminar la piel desde la cabeza a los pies con detenimiento es importante, al menos una vez al mes.

8 Acude al dermatólogo periódicamente.

Acude al doctor cada año para que realice un chequeo médico profesional de la piel. Estas revisiones son especialmente importantes si presentas algún factor de riesgo como antecedentes personales o familiares de melanoma o un alto número de lunares.