

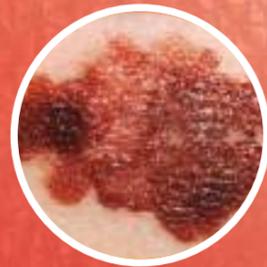
SOBRE EL CÁNCER DE PIEL

El cáncer de piel es una neoplasia maligna que se produce por una proliferación descontrolada de las células de la piel. Los tres tipos más comunes de cáncer de piel son:

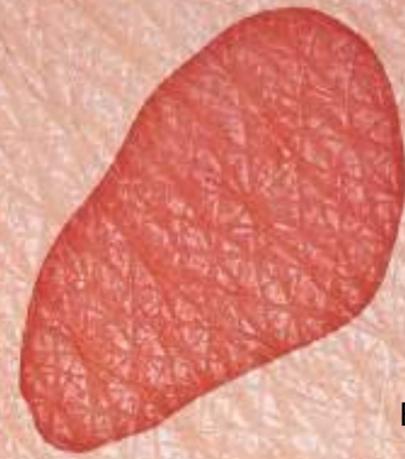


El carcinoma basocelular: es el más frecuente, se presenta habitualmente en la cara (la nariz y los párpados son lugares favoritos) y crece lentamente durante años, como un bulto, o una herida que no cura ni duele. La extirpación a tiempo suele ser curativa, pero deja cicatrices visibles como secuela.

El carcinoma espinocelular: es el segundo en frecuencia, aparece en zonas de piel dañadas por el sol como la cara, la calva, las orejas, o el dorso de los antebrazos y las manos. Su apariencia es la de una verruga o de tumor que crece rápidamente. En ocasiones infiltra en profundidad hasta alcanzar los ganglios linfáticos regionales. Además de una cirugía, puede ser necesaria la aplicación de radioterapia para obtener su curación.



El melanoma: es menos frecuente y sin embargo el causante de la mayoría de las muertes por cáncer de piel. Aparece en cualquier parte de la piel, en forma de un lunar de aspecto irregular y cambiante. Si no se detecta a tiempo, sus células penetran en los vasos sanguíneos y se reproducen a distancia en otros órganos y tejidos. La cirugía, la radioterapia, la quimioterapia y la inmunoterapia son las distintas armas terapéuticas de las que disponemos para luchar contra este tumor.



ENTIDAD PROMOTORA



AGENCIA PÚBLICA EMPRESARIAL
SANITARIA COSTA DEL SOL
Consejería de Salud y Familias

soludable

soludable.hcs.es



Esta es una iniciativa de la Agencia Sanitaria Costa del Sol con el apoyo de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía.

soludable

CÁNCER DE PIEL



soludable.hcs.es

DATOS DEL CÁNCER DE PIEL

El cáncer de piel es un problema de salud de gran magnitud a nivel mundial. La incidencia de cáncer de piel crece por encima de cualquier otra neoplasia maligna. El envejecimiento de la población, la reducción en la capa de ozono y los estilos de vida se han relacionado con esta tendencia creciente y no hay indicios de que vaya a cambiar en las próximas décadas. **Entre el 50 al 90% de los casos de cáncer de piel están causados por la exposición excesiva a las radiaciones ultravioletas (UV), ya sea procedentes del sol o de fuentes artificiales.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las radiaciones ultravioletas causaron en el año 2.000 200.000 nuevos casos de melanoma y 60.000 muertes prematuras por cáncer de piel. Además, 2,8 millones de casos de carcinoma de células escamosas y 10 millones de casos de carcinoma de células basales. **Una disminución del 10% en el ozono podría causar 300.000 cánceres de piel no melanoma y 4.500 melanoma adicionales.**

En España se registran cada año en torno a 5.000 nuevos casos de melanoma, aproximadamente 1 de cada cinco resultan en fallecimiento. Además, se registran anualmente más de 70.000 casos adicionales de carcinomas basocelular y carcinoma espinocelular.

La incidencia de cáncer de piel crece un 10% anual en nuestro país. Este incremento es especialmente acusado entre las mujeres y los jóvenes. Se estima que más de **65.000 personas menores de 59 años mueren cada año en nuestro país a causa de cáncer de piel.**

Fuente: Sociedad Española de Oncología Médica 2012



RADIACIONES ULTRAVIOLETA Y CÁNCER DE PIEL

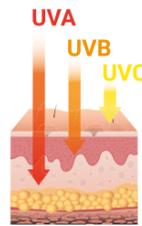
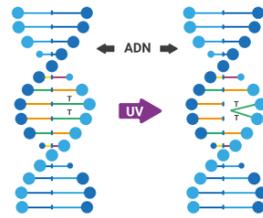
Las radiaciones UV son CANCERÍGENAS. Las más cancerígenas son las UVC (afortunadamente las UVC son filtradas por la capa de ozono). Las UVB son 1.000 veces más cancerígenas que las UVA.

Las radiaciones UV se comportan como un carcinógeno perfecto:

- Dañan el ADN de las células
- Alteran los sistemas de programación celular
- Ocasionan fallo en los sistemas de vigilancia inmunológica.

¿Sabías que? Las radiaciones UV...

- Representan el 5% del espectro de radiaciones solares
- Son responsables del 80% de los efectos biológicos en la salud en los seres vivos
- Atravesan las nubes y los tejidos finos
- Penetran hasta las capas profundas de la piel (UVA)
- Rebotan en superficies reflectantes como la arena, el agua, la nieve, o el asfalto.



FACTORES DE RIESGO

No todas las personas tenemos el mismo riesgo de desarrollar cáncer de piel. Ello depende de ciertos factores genéticos y constitucionales, como también de nuestros estilos de vida.

Si tienes algunos de estas circunstancias debes saber que estás riesgo de cáncer de piel:

- Edad superior a 50 años
- Piel blanca
- Ojos azules, verdes o avellana
- Pelo rubio o pelirrojo
- Pecas
- Tendencia a quemarte en lugar de broncearse
- Quemaduras solares en la infancia o adolescencia

- Uso de cabinas de bronceado artificial antes de los 35 años
- Actividad recreativa, deportiva o laboral al aire libre
- Muchos lunares o lunares grandes e irregulares
- Antecedentes personales de cáncer de piel
- Antecedentes familiares de cáncer de piel
- Ciertas enfermedades genéticas tales como el albinismo o el xeroderma pigmentoso
- Tratamientos inmunosupresores por trasplante de órganos o enfermedad neoplásica

¿Sabías que?

- Las quemaduras solares en la infancia o en la adolescencia son el principal factor de riesgo de cáncer de piel. Tan solo una quemadura solar a estas edades, duplica el riesgo de melanoma en etapas posteriores de la vida.
- El uso de cabinas de bronceado artificial en menores de 35 años incrementa en un 85% el riesgo de melanoma.



Si perteneces a alguno de estos grupos de riesgo, te aconsejamos:

- Examinar regularmente tu piel
- Consultar con tu médico si notas algún signo de alarma
- Proteger adecuadamente tu piel de las radiaciones del sol
- Evitar el contacto con fuentes de radiaciones UV artificiales

CHEQUEA TU PIEL

Recuerda que el cáncer de piel se cura si se detecta a tiempo.

Tan sólo se necesitan unos minutos una vez al mes. Es muy sencillo. Busca un espacio bien iluminado enfrente de un espejo de cuerpo entero y asegúrese de tener a mano un espejo pequeño, una silla, un secador o un peine y una cámara digital para registrar cualquier anomalía o cambio que encuentres. Recuerda que algunos síntomas del cáncer de piel pueden sentirse fácilmente antes de que se vuelvan visibles. No confíes únicamente en sus ojos, pasa las manos por todo su cuerpo mientras llevas a cabo la revisión.

CÓMO CHEQUEAR TU PIEL

- Observa tu cara, incluyendo los ojos, la nariz, los labios y la boca (utiliza una linterna para mirar dentro de la boca).
- Pon atención a las orejas, mira también por detrás de las mismas.
- Revisa tu cuero cabelludo usando el peine o el secador para separar el pelo. Si no tienes mucho pelo, asegúrate de explorar todo el cuero cabelludo de manera muy exhaustiva y pásate la mano por su superficie.
- A continuación, fíjate en el cuello, el pecho y la parte superior del cuerpo.
- Si eres mujer, revisa la zona entre las mamas y por debajo de las mismas.
- Examina la parte interna y externa de sus brazos, comenzando por las axilas y
- bajando por el codo hasta llegar a sus manos y también entre los dedos.
- Observa tu abdomen, y baja hasta la zona del pubis entre el vello y las ingles.
- Gírate de espalda y utiliza el espejo de mano para chequear tu dorso, comenzando por el cuello y los hombros y bajando hasta la zona lumbar y a los glúteos.
- Toma asiento y revisa las piernas su zona delantera y trasera. Examina los pies, los espacios entre los dedos, las uñas y las plantas.
- Para terminar, presta atención a tus genitales, la parte externa y la mucosa húmeda que la cubre internamente.

APRENDE LOS SIGNOS DE ALARMA DEL CÁNCER DE PIEL

La regla ABCDE. Un modo sencillo de recordar algunos de estos signos es la regla ABCDE.

Si notas algunos de estos signos de alarma, consulta a tu médico.

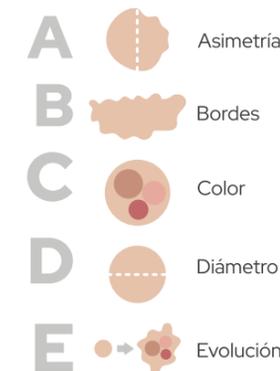
¿Es la lesión **Asimétrica**?

¿Tiene **Bordes** borrosos o irregulares?

¿Cambia de **Color**?

¿Tiene un **Diámetro** superior a 6 mm?

¿Ha **Evolucionado** con el tiempo su tamaño, su forma o su comportamiento?



FOTOPROTECCIÓN

Más del 50% del cáncer de piel podría evitarse con unos hábitos adecuados de fotoprotección desde la infancia



1 Evita el uso de cabinas de bronceado artificial. El uso de cabinas de bronceado artificial incrementa el riesgo de melanoma, especialmente en personas jóvenes. Además, la radiación UVA acelera el envejecimiento de la piel y la aparición de manchas y arrugas.

2 Reduce la exposición solar entre las 12.00 a las 16.00 horas. Entorno al mediodía los rayos del sol inciden más verticalmente y el riesgo de daño solar es mayor. Acortar el tiempo de exposición en esta franja del día es la mejor manera de protegerse del sol.

3 A mediodía, resguárdate bajo la sombra. Cuando el sol se encuentra más alto en el cielo y tu sombra es menor que nuestra altura, es momento de resguardarnos bajo sombra. La mejor sombra la ofrecen los árboles. Cuando vayas a la playa, no olvides tu sombrilla.

4 Cúbrete con sombrero, gafas de sol y ropa: Nuestro atuendo es un escudo frente a las radiaciones del sol. Distintos tejidos y diseños de ropa ofrecen diferente protección. Cubre tu cabeza con un sombrero de ala ancha y tu cuerpo con prendas de vestir amplias. Si eres deportista o trabajador de exterior, opta por tejidos técnicos. Protege tus ojos con gafas de sol homologadas categoría CE 2, 3 o 4.

5 Aplícate cremas solares de alta protección (FPS 15+) y amplio espectro UVA/UVB. Elige un protector solar seguro para tu piel y para el medio ambiente. Aplícalo en cantidad generosa antes de salir al exterior, y renueva la aplicación al menos cada 2 horas. Extiéndelo por toda la superficie de piel expuesta, y no te olvides de las orejas. ¿Sabías que existen fotoprotectores también mascotas?.

6 Protégete también por dentro: Bebe como mínimo dos litros de agua al día para evitar la deshidratación, y aumenta tu consumo de frutas y verduras variadas y de temporada. Estos alimentos son ricos en antioxidantes te ayudarán a combatir

el estrés oxidativo provocado por las radiaciones ultravioletas.

7 Protégete no solo cuando vayas a la playa. También cuando realices actividades deportivas, laborales o de ocio al aire libre. Recuerda que el daño solar se acumula a lo largo de la vida, y que nuestro capital solar es limitado.

8 No bajes la guardia en días nubosos: Consulta el índice UV, y aplica las medidas apropiadas de protección en cada ocasión. Algunas situaciones pueden conllevar un mayor riesgo de irradiación solar como la altitud, las superficies reflectantes como la arena o la nieve, las nubes o el viento, por lo que debes tener más precaución.

9) Los infantes y las personas con fototipos de piel I y II son especialmente vulnerables a las radiaciones UV y necesitan mayor protección solar. Protege a los menores con sombrero, ropa, gafas de sol y cremas de muy alta protección (FPS 30+). **Los bebés de menos de 1 año no deben exponerse directamente al sol.** Algunos fármacos pueden incrementar ocasionarnos problemas de fotosensibilidad, lee los prospectos.

10 Examina regularmente tu piel. Chequea tu piel y presta especial atención a tus lunares. Si adviertes cambios de color, tamaño, forma o algún síntoma (picor, sangrado o cambio de tamaño) en un lunar, consulta a tu médico.