

Prevención

del cáncer de piel



- **Edición**

Dirección General de Salud Pública, Drogodependencias y Consumo
Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales
Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha



Introducción

Con el buen tiempo, los momentos de ocio se suelen aprovechar para disfrutar del sol en parques, piscinas y playas, así como practicar determinados deportes o aficiones al aire libre.

La exposición moderada a los rayos solares tiene efectos beneficiosos para el organismo. Sin embargo, la exposición excesiva entraña riesgos para la salud cuyas consecuencias pueden manifestarse a corto o largo plazo.

Beneficios

- ✓ Favorece la producción de vitamina D, necesaria para metabolizar el calcio. Previene la osteoporosis en personas mayores y el raquitismo en los niños.
- ✓ Reduce la incidencia de ciertas enfermedades mentales.
- ✓ Mejora algunas patologías de la piel, como la psoriasis y los eccemas.

Riesgos

- ✗ Quemaduras solares.
- ✗ Hiperqueratosis: engrosamiento de la piel.
- ✗ Fotoenvejecimiento: envejecimiento prematuro de la piel. Se estima que el 75% de las arrugas son producidas por la exposición solar.
- ✗ Alteraciones de la pigmentación: hiperchromías (manchas por aumento de la pigmentación), como las "pecas", los lunares y los melasmas (manchas oscuras de bordes poco definidos, de aparición frecuente durante el embarazo).
- ✗ Cáncer de piel, relacionado con la exposición al sol en el 90% de los casos.

Las radiaciones solares

El sol emite numerosas radiaciones, entre las que destacan los rayos ultravioleta A, B y C (UVA, UVB, UVC), También emite radiación infrarroja.

Cada tipo de radiación produce un efecto diferente sobre la piel:

- **Rayos UVA:** Atraviesan la epidermis y llegan hasta la dermis (capa más profunda de la piel), produciendo el bronceado y el envejecimiento cutáneo prematuro.
- **Rayos UVB:** Llegan a la epidermis (capa más superficial de la piel) y son los principales causantes de las quemaduras y los cánceres cutáneos. Son filtrados en parte por la capa de ozono.
- **Rayos UVC:** Son muy peligrosos para la salud. No llegan a la Tierra al ser retenidos en su totalidad por la capa de ozono.
- **Infrarrojos:** Emiten la radiación en forma de calor. Ocasionan la sensación térmica a nivel de la piel.



Protección frente al sol

Existen varios tipos de fotoprotección:

- **Física:** La que proporcionan todos aquellos elementos que actúan como barreras entre el sol y la persona e impiden que las radiaciones lleguen a la persona. La ropa, los sombreros y las gafas son un ejemplo. La capa de ozono también funciona como un fotoprotector físico.
- **Biológica:** Defensas que genera el organismo frente a los rayos del sol, como por ejemplo el bronceado.
- **Química:** Utilización de productos fotoprotectores, que aplicados sobre la piel protegen de los efectos perjudiciales de las radiaciones ultravioleta.

Los fotoprotectores

Se aplican sobre la piel con el fin de protegerla de los efectos perjudiciales de las radiaciones ultravioleta A (UVA) o ultravioleta B (UVB). En su composición tienen unas sustancias denominadas filtros, capaces de frenar la acción de uno u otro tipo de radiación.

- El grado de protección frente a las radiaciones UVB viene determinado por el índice FPS (factor de protección solar) o también llamado IPS (índice de protección solar).
- En función del FPS los fotoprotectores se clasifican en:

Protección frente a radiaciones UVB	FPS
Baja	2, 4, 6
Media	8, 10, 12
Alta	15, 20, 25
Muy alta	30, 40, 50, 50+

Cómo utilizar correctamente los fotoprotectores

Para que los fotoprotectores solares sean efectivos, deben seguirse las siguientes pautas:

- Utilizar protectores solares adecuados al fototipo de cada persona.
- Han de contener filtros frente a los rayos UVA y UVB.
- Usar la cantidad suficiente, cubriendo toda la superficie corporal.
- Aplicar los productos siempre con la piel seca.
- Realizar la primera aplicación al menos 30 minutos antes de exponerse al sol.
- Durante la exposición solar, reponer el fotoprotector cada dos horas.
- Emplear fotoprotectores resistentes al agua y reponerlos después de cada baño.



Fototipo

Es la capacidad de la piel para absorber la radiación solar.

FOTOTIPO	DESCRIPCIÓN	QUEMADURAS SOLARES	BRONCEADO	PROTECCIÓN
I	Piel muy clara	Siempre	Mínimo	Máxima
II	Piel blanca que tras mucha exposición solar adquiere un ligero tono café con leche	Muy fácilmente	Gradual	Muy alta
III	Pelo castaño a oscuro, piel normal. Con las primeras exposiciones se adquieren quemaduras pero consiguen broncearse en dos semanas	Fácilmente	Si	Alta
IV	Junto con el fototipo III representa la mayoría de la población mediterránea y española. Se broncean en pocos días	Requiere exposición intensa y mantenida	Intenso y rápido	Normal
V	Población con tono de piel oscuro (árabes, asiáticos). Siempre están bronceados	La intensidad de la exposición ha de ser muy intensa. Raramente	Máximo	Normal-Baja
VI	Población de raza negra	Nunca	Intenso y rápido	Baja

Cáncer de piel

En nuestro país, los tumores de la piel más frecuentes son el carcinoma basocelular y el escamoso. También la incidencia de melanoma está aumentando en las últimas décadas. Es un tumor muy agresivo al diseminarse con gran rapidez por el organismo.

El diagnóstico precoz posibilita la detección en estadios iniciales, disminuyendo la tasa de mortalidad.

Factores de riesgo

Todas las personas pueden padecer un cáncer de piel, pero su riesgo es mayor si reúnen una o varias de las siguientes condiciones:

- Personas con fototipos bajos, de piel clara, ojos claros, pelo rubio o pelirrojo y con facilidad para quemarse y dificultad para broncearse.
- Existencia de antecedentes personales y familiares de cáncer de piel.
- Presencia de múltiples lunares en el cuerpo.
- Niños y adolescentes constituyen el principal grupo de riesgo de exposición, por las características de su piel y la dificultad de controlar adecuadamente la aparición de quemaduras solares.
- Personas que, especialmente durante la infancia o adolescencia, han presentado insolaciones o quemaduras solares repetidas, propio de las personas que sólo toman el sol durante las vacaciones. El efecto de la radiación solar es acumulativo.

Señales de alarma

El cáncer de piel se manifiesta de múltiples formas. Si aparece cualquier tipo de lesión en la piel (manchas, costras, nódulos, úlceras) o se producen cambios en las ya existentes (crecimiento, variaciones de color o forma, sangrado, picor), no dude en consultar al médico.

Los melanomas suelen presentar unas lesiones muy características, conocidas por la regla del A, B, C, D, E:

- A:** Asimetría
- B:** Bordes irregulares
- C:** Color variado
- D:** Diámetro mayor de 6 mm.
- E:** Evolución (cambio de aspecto).

Consejos para una exposición solar adecuada

- Evitar tomar el sol en las horas centrales del día (entre 12:00 y 17:00), incluso los días nublados.
- Utilizar periódicamente cremas solares con factor de protección mayor de 15 para pieles oscuras y 30 ó más para pieles más claras.
- Aplicar el protector solar media hora antes de exponerse al sol.
- Repetir la aplicación después de hacer ejercicio, bañarse ó cada 2 horas.
- Evitar que los menores de 3 años se expongan al sol.
- Se recomienda que los niños utilicen un factor de protección solar no inferior a 50.
- Cubrir la cabeza con una gorra ó sombrero.
- Utilizar gafas homologadas que filtren el 100% de las radiaciones ultravioletas.
- Usar camisetas de algodón claras, cubriendo el cuerpo.
- Beber abundantes líquidos para evitar la deshidratación.



