



En la última década, los **casos anuales de melanoma** han aumentado casi un 50 % y las muertes por esta causa se sitúan en unas 60.000 anuales. En España, se diagnostican más de 5.000 casos y se generan en torno a 900 muertes al año

Cuando nuestra piel nos alerta

LA PROTECCIÓN FRENTE AL SOL Y LA AUTOEXPLORACIÓN MENSUAL DE LA PIEL SON LAS DOS HERRAMIENTAS MÁS POTENTES FRENTE AL CÁNCER, QUE SE PUEDE PREVENIR Y TRATAR EFICAZMENTE EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS SI SE DETECTA A TIEMPO

SALUD&VIDA

Esther Duro

Pocas cosas hay tan satisfactorias como estar al aire libre, pasear y sentir cómo el calor del sol nos reconforta. Estos últimos meses, encerrados en casa por la pandemia, hemos podido comprobarlo más que nunca. Pero que estas ansias de salir no nos hagan perder de vista algo importante: la exposición al sol puede pasarnos factura si no tomamos precauciones. De hecho, la exposición sin protección puede ser responsable de hasta el 80 % de los cánceres de piel, reconoce el Instituto Catalán de Oncología. Por eso, cada 13 de junio, el Día Mundial del Cáncer de Piel nos recuerda la necesidad de no bajar nunca la guardia.

La OMS asegura que el cáncer de piel es el cáncer más frecuente en el mundo y que los nuevos casos de melanoma, el de peor pronóstico, se están incrementando más rápidamente que cualquier otro tipo de cáncer. En la última década, los casos anuales de melanoma han aumentado casi un 50 % y las muertes por esta causa se sitúan en unas 60.000 anuales. «En España, se diagnostican más de 5.000 casos y se generan en torno a 900 muertes al año», explica

el Dr. Agustín Buendía, responsable de campañas de la Fundación Piel Sana. Aunque, si hablamos de los otros tipos de cáncer de piel, menos graves pero que pueden dejar secuelas en lugares visibles como la cara, se estima, se estima que, en todo el mundo, se dan en torno a un millón de casos cada año y unas 65.000 muertes por este tipo de tumores que son totalmente evitables.

MEJOR PREVENIR

La exposición al sol es el principal factor a tener en cuenta a la hora de hablar de cáncer de piel. Aunque el «astro rey» desempeña un papel fundamental en la salud del ser humano (gracias a la radiación solar, el cuerpo sintetiza la vitamina D, esencial en ciertos procesos del organismo que ayudan a prevenir la osteoporosis y el raquitismo), cuando no se toma en las dosis adecuadas el riesgo de producir daño en la dermis es muy elevado. De hecho, desde la Asociación Española Contra el Cáncer se argumenta que «las quemaduras solares, sobre todo durante la infancia y la adolescencia, aumentan el riesgo de padecer cáncer de piel en la edad adulta». Un dato especialmente relevante si se tiene en cuenta que, como señala la Asociación Española de Pediatría, «los niños tienen una tendencia mayor a quemarse que a broncearse». De ahí la importancia de la prevención primaria en los niños, pero que no debe abandonarse en la edad adulta. Algunos consejos:

- **Empezar a tomar el sol de manera gradual** y evitar la exposición prolongada y las horas de máxima intensidad (de 12 h a 16 h).
- **Cubrirnos con camisetas y ropa de algodón**, gorra o sombreros de ala ancha, para proteger también cuello y orejas.
- **Utilizar crema de factor de protección elevado** (superior a 30) y aplicarla un rato antes de la exposición y periódicamente después de bañarnos o si sudamos mucho. También, a la hora de hacer ejercicio o pasear largo rato. Lluc Sotelo, farmacéutico titular de la Farmacia Olímpic de Badalona, comenta que «en función del tipo de piel aconsejamos una crema u otra. Y también en función de cada situación, porque hay una crema adecuada para cada momento, formatos de fotoprotectores muy ligeros para protegernos, por ejemplo, también en el día a día, cuando salimos a caminar».
- **Evitar las lámparas y las camas de sol artificiales.**

Microrrelatos que salvan vidas

«Existe un problema de concienciación que debemos atajar», señala la Dra. Ángeles Flórez Menéndez, coordinadora en España de la Campaña Euromelanoma, en referencia a que el 92% de las personas reconoce que la exposición al sol genera problemas de salud, pero el 61% de ellas cree que estar bronceado es «atractivo». Por eso, cada año desde 1999, cuando se inició en Bélgica, se desarrolla la campaña «Euromelanoma» para aportar información sobre la prevención, el diagnóstico precoz y el tratamiento del cáncer de piel. España es uno de los 29 países europeos adheridos a ella y cuyos dermatólogos impulsan actividades como la distribución de carteles y de folletos informativos, una conferencia de prensa, eventos especiales y exámenes gratuitos a los ciudadanos. Este año, debido a la pandemia, no ha sido posible realizar la semana de cribado para la revisión de lunares, por lo que esta edición se centra más que nunca en concienciar sobre la importancia de la autoexploración de la piel. Para ello, se ha lanzado el concurso literario «Cuentos lunares» (www.cuentoslunares.es), en el que se invita a la población a escribir un microrrelato o poema de 280 caracteres inspirado en la observación de la piel, los lunares y la prevención del cáncer de piel.



El cáncer de piel **no desaparece si se le ignora**. Si se le permite avanzar, puede causar deformaciones e incluso provocar la muerte en el caso de los melanomas

LA CLAVE: LA DETECCIÓN PRECOZ

En el 95% de los casos el cáncer de piel se cura si se detecta a tiempo. Por eso, la lucha contra esta patología tiene dos pilares fundamentales: por un lado, adquirir unos hábitos de vida saludables y, por otro, la detección precoz. Porque hay que tener en cuenta que la exposición excesiva al sol no es el único factor de riesgo. Cualquier lunar, llaga, marca o cambio inusual en el aspecto o la sensación de un área de la

piel podría ser una señal de melanoma u otro tipo de cáncer de piel, o una advertencia de que puede producirse. «La protección frente al sol y la autoexploración mensual de la piel son las dos herramientas más potentes frente a un cáncer que mata, pero que se puede prevenir y tratar eficazmente en la mayoría de los casos si se detecta a tiempo. Hay que pensar que, solo con dedicar unos minutos al mes a explorar nuestra piel, podemos ganar años de vida, ya que el pronóstico del melanoma cambia radicalmente si se detecta a tiempo», alienta la Fundación Piel Sana. Por su estrecho contacto con el ciudadano, el farmacéutico se convierte en un recurso sanitario fundamental a la hora de contribuir a la detección precoz de esta enfermedad. Sotelo explica que, «de hecho, un gran número de farmacias participamos anualmente en una campaña («Atenció Pell 365») que, precisamente, tiene el objetivo de concienciar a la población sobre la necesidad de controlarse regularmente la piel con el dermatólogo para evitar problemas futuros». En este sentido, el Grupo Español de Pacientes con Cáncer aconseja consultar a un especialista si los lunares o manchas de la piel tienen las siguientes características:

- Han cambiado de tamaño, color o forma.
- Son diferentes del resto o asimétricas.
- Tienen un tacto áspero y varios colores.
- Son mayores de 5 mm.
- Pican, sangran o parecen una herida, pero no cicatrizan.

Tipologías de cáncer de piel

El cáncer de piel se produce por el crecimiento anormal y descontrolado de células cutáneas alteradas por la radiación ultravioleta. Diferenciamos tres tipologías:

- **Carcinoma de células basales.** Es la forma más frecuente de cáncer de piel. No causa metástasis, aunque puede ser invasivo localmente por su crecimiento lento, pero progresivo.
- **Carcinoma de células escamosas.** Es el segundo cáncer de piel más frecuente y presenta el aspecto de heridas con costra y bordes sobreelevados que sangran.
- **Melanoma.** Es un tumor mucho menos frecuente, pero el más agresivo. Puede invadir el tejido sano que lo rodea y diseminarse a otras partes del cuerpo.

PARA SABER MÁS



FUNDACIÓN PIEL SANA
fundacionpielsana.es

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER
aecc.es

ACADEMIA ESPAÑOLA DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLÓGIA LUNARES
aedv.es

INSTITUT CATALÀ D'ONCOLOGIA
ico.gencat.cat/ca/inici/

SKIN CANCER FOUNDATION
cancerdepiel.org

CAMPAÑA 'EUROMELANOMA ESPAÑA'
euromelanoma.org/spain

GRUPO ESPAÑOL DE PACIENTES CON CÁNCER
gepac.es

CAMPAÑA CUENTOS LUNARES
cuentoslunares.es



COMPRENDER EL MELANOMA Y OTROS CÁNCERES DE PIEL
Josep Malvehy Guilera
Editorial Amat

DERMATOLOGÍA ONCOLÓGICA
Carlos Guillén Porta
Editorial Nova Sidonia

SALUD&VIDA

Coordinadora de redacción externa Raquel Gago. Jefa de redacción Anna Torrents. Diseño y maquetación Marina Alsina. Colaboradores Mónica Canet, Esther Duro, Rosa Girona, Irene Vicente. Fotos iStock. saludyvida@prismapublicaciones.com. Diagonal, 662-664, 4.ª pl., 08034, Barcelona. Prisma Publicaciones FACTORÍA Directora de Factoría Prisma Vanessa López. Director de arte Xavier Menéndez. www.prismapublicaciones.com grupo Godó Presidente Javier Godó, conde de Godó. Consejero delegado Carlos Godó Valls. [LAVANGUARDIA](http://www.lavanguardia.com) Director general Óscar Ferrer. [godostrategies](http://www.godostrategies.com) Director general Pere G. Guardiola. Delegaciones Barcelona: Diagonal, 477, 08036, tel.: 93 344 30 00. Madrid: María de Molina, 54, 4.ª pl., 28006, tel.: 91 515 91 00. Fotomecánica La Vanguardia Ediciones, S. L. Impresión CRE-A Impresiones de Catalunya, S. L. Depósito legal C-514-02.