

Cáncer de piel:

# Cuando el sol pasa factura

A la mayoría nos gusta aprovechar estos meses de calor para practicar deportes o actividades al aire libre, o simplemente para tendernos al sol y agarrar colorcito. Sin embargo, por mucho que nos alegre la presencia del astro rey, si no tomamos precauciones puede hacernos daño.

**E**l Sol es una fuente de vida. Además, nos da el calor necesario para la asimilación de vitamina D, la cual requerimos para fijar el calcio en nuestros huesos; y ni qué decir sobre su influencia en el buen humor de las personas. Pero exponerse a él en exceso y sin protección puede poner en riesgo tu salud y, si no te atiendes, tu vida.

El cáncer de piel es hoy el tipo de cáncer más frecuente en el mundo, con alrededor de dos millones de casos anuales. La dermatóloga Ana Ruelas explica que, por cada 10% de reducción de la capa de ozono, la incidencia de cáncer en el mundo aumenta en igual proporción. Los países más afectados por esta dolencia son Estados Unidos y Australia, mientras que en México ocupa el tercer lugar general en tipos de cáncer;

cabe mencionar que es la primera razón de consulta en hombres y la tercera en mujeres en el Instituto Nacional de Cancerología.

La causa principal del cáncer de piel es la exposición a los rayos ultravioleta A y B (UVA y UVB)

La causa principal del cáncer de piel es la exposición a los rayos ultravioleta A y B (UVA y UVB). Con la exposición a la luz del Sol, se liberan las hormonas que producen la melanina, y ésta, al acumularse, oscurece la piel; así es como nos bronceamos. Ésta es la forma natural que utiliza el cuerpo para protegerse del influjo dañino del astro, pero no es suficiente para repeler los rayos UV, mucho menos por lapsos prolongados. Más aún, aquellas personas que tienen la piel

muy blanca no se broncean, pues producen muy poca melanina. Lo único que sucede es que se queman, de ahí que corran más riesgo de padecer cáncer de piel.

## Existen dos tipos de cáncer de piel:

### 1) No melanoma

Abarca varios tipos de cáncer. Por lo general afecta a personas mayores de 50 años, y suele presentarse en la cabeza, la cara o el cuello. Aparece como una dermatitis, escama, nódulo, barrito, úlcera o costra que no se quita y, en algunos casos, sangra. En 90% de los casos se cura, y el tratamiento es quirúrgico; aunque, según el avance de la lesión, puede recurrirse a la radioterapia o a la quimioterapia.

➔ **Carcinoma basocelular.** Es el más común, se caracteriza por ser localmente invasivo, de crecimiento lento y escaso riesgo de metástasis y mortalidad. Sin embargo, si los tumores no son tratados oportuna

y adecuadamente, son capaces de provocar grandes destrucciones en la piel –principalmente del rostro– y pueden reaparecer.

### ➔ **Carcinoma epidermoide.**

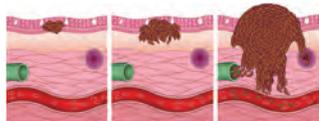
Ocupa el segundo lugar y es causante de 25% de las muertes por cáncer de piel, pues se extiende más rápido y puede producir metástasis en ganglios. A diferencia del basocelular, puede aparecer en genitales, mucosas, palmas de las manos y plantas de los pies.

### 2) Melanoma maligno

Este tipo de cáncer tiene cierto factor genético, no distingue edades y aparece ya sea en forma de un nuevo lunar, o en los ya existentes, los cuales cambian de color, tamaño o forma. Afecta la piel en 90% de



los casos, pero puede aparecer en mucosas, globo ocular y en el tracto gastrointestinal. Tiene una gran capacidad para metastatizar, por lo que causa 75% de las muertes por cáncer de piel. El diagnóstico temprano es particularmente importante, ya que los pronósticos de supervivencia disminuyen drásticamente conforme la lesión profundiza en la dermis. Por ser el más agresivo, el tratamiento abarca cirugía, quimioterapia y radioterapia.



A pesar de que rara vez se presentan casos de niños con cáncer de piel, se sabe que previo a los 18 años se ha acumulado 80% del daño crónico relacionado con el tipo melanoma maligno, el cual se manifiesta en la edad adulta como fotoenvejecimiento o cáncer de piel. Por ello, es de suma importancia comenzar las medidas de protección desde la infancia. Como puedes ver, la piel cobra la factura del bronceado mucho tiempo después.

Se calcula que los niños pasan entre 2.5 y tres horas diarias expuestos al sol, por lo que en un año reciben más radiación UV en promedio que un adulto, y los más sensibles son los menores de 8 años. ¡Aplicales siempre protector solar!

En el caso del cáncer no melanoma, la exposición crónica o intermitente a cualquier edad contribuye a su aparición. Existen estudios que demuestran que el uso

de protector solar puede reducir la incidencia de cáncer de piel no melanoma hasta en un 78%.

### Mantén al sol a su debida distancia

➔ Aplica una cantidad abundante de protector –prefiere un factor mayor a 30–, no olvides los pies, la nuca, las orejas y, si eres calvo, el cuero cabelludo. Reaplicalo cada dos horas, o después de haber nada-

do o transpirado en abundancia. ➔ Evita exponerte al sol de las 10 a las 17 horas, que es cuando los rayos son más intensos. Es muy importante no permanecer bajo los rayos directos del Sol por más de 20 minutos, aunque uses bloqueador solar.

➔ No expongas directamente a los menores de 3 años. Cúbrellos con ropa adecuada y que, preferiblemente, permanezcan a la sombra.

➔ Después de nadar, sécate bien y reaplica el fotoprotector. Lo mismo con tus niños. En este caso, utiliza un protector resistente al agua.

➔ Protege tu rostro con un sombrero de ala ancha –al menos 7 cm–; esto es indispensable para personas calvas.

➔ Usa lentes de sol, con película de protección UV.

➔ Cúbrete; la ropa protege aún mejor que los protectores cosméticos, sobre todo las fibras estrechas –por ejemplo, la mezcilla–, y recuerda que los colores oscuros absorben mejor la luz y, con ello, el daño.

## El ABCDE del examen de tu piel



Revisa tu piel con regularidad frente a un espejo o con ayuda de alguien de tu familia. Observa con detenimiento tus lunares y manchas; consulta a un dermatólogo si percibes en ellos:

- A**simetría.
- B**ordes irregulares.
- C**olor irregular –café, café claro, o negro.
- D**íámetro aumentado –más de 6 mm.
- E**volución rápida de tamaño, anchura, color o espesor.

### Factores de riesgo

1. Piel blanca, extremadamente blanca, albina o con pecas.
2. Pelo rubio o pelirrojo.
3. Ojos claros.
4. Incapacidad de bronceado, tendencia a quemaduras solares.
5. Más de 40 lunares en todo el cuerpo o aparición de nuevos después de los 25 años.
6. Presencia de nuevos congénitos (lunares gigantes).
7. Inmunosupresión causada por alguna enfermedad o por algún tratamiento médico.
8. Melanoma en tu historia familiar.
9. Exposición ocupacional –marinos, deportistas, agricultores, trabajadores de la construcción.



### Bronceado artificial

El uso de camas de bronceado no se recomienda bajo ninguna circunstancia pues, como emiten rayos UVA, aumentan el riesgo de padecer melanoma maligno, más que con la exposición al sol. Si quieres un tono dorado de piel, opta por las técnicas de bronceado con pintura, que dan la misma apariencia que si te hubieras asoleado, incluso en pieles muy blancas, sin dañar la dermis.

#### Entrevista:

Ana Ruelas, dermatóloga, miembro de la Fundación Mexicana para la Dermatología, A.C.

#### Fuentes:

Gutiérrez Vidrio, Rosa Ma. Guadalupe. (2003). "Cáncer de piel". *Revista de la Facultad de Medicina*. Vol. 46, No. 4. UNAM: México.  
Jurado-Santa Cruz, Fermin, et al. (2011). "Prevalencia del cáncer de piel en tres ciudades de México". *Revista Médica IMSS*. No. 49. IMSS: México. Campaña "Juntos contra el cáncer de piel 2012". En <http://myskincheck.com.mx> (Consultado el 7 de mayo de 2012).