

PROTECCIÓN SOLAR Y PREVENCIÓN CÁNCER DE PIEL

¿Estamos sobrediagnosticando el cáncer de piel?

En los últimos años se está observando un aumento progresivo de los casos de cáncer de piel pero no como consecuencia de un sobrediagnóstico, sino por un incremento real del número de casos, en parte debido al diagnóstico precoz y, por supuesto, a que el cambio de hábitos en la sociedad, con el culto al sol y el aumento de las actividades lúdicas al aire libre, hacen que la exposición solar sea mayor y de forma directa se desarrollen más casos de cáncer de piel.

Para prevenir el cáncer de piel, entonces, ¿no hay que tomar el sol?

Dado que está demostrado que la causa principal del cáncer de piel es la exposición solar, para prevenir el cáncer de piel hay que reducirla al máximo, teniendo en cuenta que una exposición moderada al sol, es decir, nunca exponerse en las horas centrales del día (de 11 a 16 horas), llevar ropa adecuada (gorro y gafas) y siempre usando cremas protectoras de factor de protección solar (FPS) alto, puede ser beneficiosa, ya que el sol también nos brinda sus bondades.

Es bueno para mejorar el estado de ánimo, además de ayudar a que ciertas sustancias se metabolicen, modifiquen su estructura, para poder cumplir su misión, como es el ejemplo de lo que sucede con la Vitamina D, que precisa de la radiación solar para transformarse en una estructura que sea activa en nuestro interior.

¿Qué es lo que provoca cáncer de piel?

Hay que diferenciar dos tipos de cáncer de piel, lo que se conoce como cáncer de piel no melanoma, y el cáncer de piel melanoma, menos frecuente pero de peor pronóstico. El principal factor que influye en los diversos cánceres de piel, es la radiación solar. Fundamentalmente la que se recibe de una manera continuada, como sucede en las personas que tienen su trabajo al aire libre, o en las personas que pasan mucho tiempo “tomando el sol”, aunque no sea de un modo continuado, sino intermitente, la típica del verano. Esto se debe a que los efectos nocivos de las radiaciones solares son acumulativos. Es decir, que la exposición solar, que de manera continuada se producen en la misma región de nuestro cuerpo, a la larga nos daña la piel y pueden provocar cáncer de piel.

Pero también tiene su importancia en el desarrollo o no de algunos de estos cánceres, el tipo de piel que se tenga, su correcta hidratación, las enfermedades no malignas que tenga nuestra piel, y el fototipo, que es el tipo de piel que tenemos según una clasificación en la que interviene la cantidad de melanina de nuestra piel, y que va a darnos una idea del grado de bronceado que se va a obtener, pero también del grado de quemadura en la piel que se va a sufrir.

Por tanto, tendrán más riesgo de desarrollar cáncer de piel no melanoma, aquellas personas que acumulan a lo largo de su vida muchas horas de radiación solar, y más aún si son personas de fototipos bajos, es decir, con pieles poco pigmentadas. Respecto al melanoma, el riesgo está aumentado en aquellas personas que tienen antecedentes personales o familiares de melanoma, acumulan mucha radiación solar, sobre todo la radiación intermitente, y/o presentan múltiples lunares, sobre todo si estos son muy irregulares de tamaño y color, lo que se conoce con el nombre del Síndrome del nevus displásico.

Para elegir una buena fotoprotección, por tanto, debemos tener en cuenta nuestro tipo de piel, pero también las condiciones meteorológicas en las que estamos: altura sobre el nivel del mar, tiempo más o menos nublado, incluso en la nieve o las superficies de color blanco o claro, por su elevado poder reflexivo de los rayos solares.

De ahí que haya que fijarse en el FPS, que es el factor de protección solar, que nos orienta sobre el tiempo al que se puede exponer la piel protegida para conseguir el mismo efecto “de coger color” que se lograría si no se aplicara ninguna protección. Si tenemos una crema o spray con un mayor FPS, estaremos más tiempo protegidos.

¿Hay alguna otra medida que debemos tomar?

La piel es una parte muy importante de nuestro cuerpo, y para que cumpla bien con todas sus funciones, debemos realizar una vida lo más sana posible, con una dieta mediterránea, con muchas frutas, verduras y líquidos, y evitando los tóxicos que afectan a nuestro cuerpo, como es el tabaco.

¿Cuándo debemos acudir al médico?

Ante la aparición reciente de una “mancha” o “lesión” pigmentada, es decir, de color marrón o negruzca, o bien cuando algún lunar previo, crezca, sangre, pique o su forma o color cambien, habrá que consultar al médico para descartar un melanoma.

En el caso del cáncer de piel no melanoma, habrá que vigilar la aparición de nuevas lesiones cutáneas, sobre todo en las zonas más fotoexpuestas (cara, cuero cabelludo, cuello, dorso de manos, antebrazos y piernas), que se presentarán como lesiones escamosas, rasposas al tacto, o, en otras ocasiones, como lesiones elevadas de color rojizo con costra en la superficie, que a veces sangran y no se curan de forma espontánea.

Esas son las señales de alarma que debemos tener en cuenta para acudir a los profesionales para que hagan un examen de nuestra piel.

Una persona sospecha que tiene un cáncer de piel, ¿Qué tiene que hacer a continuación?

En primer lugar debe acudir a su médico de Atención Primaria, que tras explorar la lesión decidirá si le remite al dermatólogo. Este, con los instrumentos que tiene en su consulta, llegará a un diagnóstico, o le pedirá alguna prueba, como puede ser mandar analizar una muestra de la lesión. Una vez tenga el diagnóstico exacto, le recomendará el tratamiento adecuado al tipo de lesión que sea.

Para su tratamiento podemos hacer uso del nitrógeno líquido, medicación en forma de crema o gel a nivel local, o extirpar la lesión de nuestra piel. En algunos casos, como es en los melanomas, el tratamiento podrá ser más agresivo, más intenso, para intentar lograr la curación, la cual es cercana al 100% de los casos si lo diagnosticamos a tiempo, pero que empeora sus resultados drásticamente si lo detectamos en una fase avanzada.

Autor: Dr. Julio Heras Hitos, médico de familia de SEMERGEN