



# **DIA MUNDIAL DEL CANCER 2017**

Guía práctica para  
la prevención  
del cáncer de piel

*Nosotros podemos,  
yo puedo*

El cáncer de piel es el tipo más común de cáncer. En la mayoría de los casos, es curable. Su pronóstico, al igual que en otros tipos de cáncer, depende del diagnóstico precoz. Generalmente es asintomático por lo que es importante conocer cómo puede detectarse.

Los factores de riesgo para desarrollarlo son el tipo de piel, la genética y la exposición solar. En esta guía te ofrecemos información y consejos para conocer más a fondo esta enfermedad y como ayudar a prevenirla.

## **TIPOS DE CANCER DE PIEL**

### **EL CARCINOMA BASOCELULAR**

Es el más frecuente y el más benigno. Afecta con más frecuencia a zonas expuestas al sol como la cara aunque puede aparecer en cualquier localización. Aparece como un granito rosa o del color de la piel que crece o una herida que no cura. El tratamiento con cirugía es curativo, en casi todos los casos.

### **EL CARCINOMA EPIDERMÓIDE**

Puede manifestarse como nódulos, zonas escamosas o heridas que no curan. Puede aparecer en zonas expuestas al sol, como en zonas de quemaduras antiguas o úlceras crónicas. El tratamiento también suele ser la cirugía.

### **LAS QUERATOSIS ACTÍNICAS**

Son lesiones precancerosas muy frecuentes en cara y cuero cabelludo (hombres calvos). Son escamas algo rojas que se desprenden y salen de nuevo. Conviene eliminarlas para que no malignicen.

### **EL MELANOMA**

Es el más peligroso y puede ser mortal. Aparece más en el cuerpo y afecta también a gente joven entre 20-40 años. Puede ser un lunar nuevo que aparece o uno previo que cambia. Un lunar que crece y cambia de color en un periodo de 1 año es sospechoso y hay que extirparlo para analizarlo. Lo más importante en su pronóstico es el diagnóstico y tratamiento precoz.

## EL TRATAMIENTO

Existen muchos tratamientos para el cáncer de piel. El más frecuente es la cirugía; extirpando el tumor con unos márgenes de seguridad o bien mediante cirugía de Mohs, en la que se hace un control de los márgenes durante la cirugía. Los tumores menos agresivos y más superficiales pueden tratarse mediante electrocoagulación, nitrógeno líquido, láser y terapia fotodinámica.

## CUIDA TU PIEL

El sol es un factor desencadenante del cáncer de piel. Las personas que acumulan mucho sol y quemaduras desde la infancia son más propensas a padecerlo. No olvides que la piel tiene memoria.

Ciertos tipos de piel tienen mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad. Existen seis fototipos de piel, según su capacidad para asimilar la radiación solar. Las personas muy blancas con piel tipo I y II tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel. Las personas de piel oscura con fototipos V y VI tienen menos.



Esto se debe a que los que tienen más pigmentación poseen más protección natural contra el sol. Las personas rubias y pelirrojas, de piel clara, ojos claros y muchos lunares tienen más riesgo que las demás, pero no son las únicas.



# CONSEJOS PARA PREVENCIÓN DE CÁNCER DE PIEL

La mejor forma de prevenir este tipo de cáncer es actuando sobre la exposición solar:

## EVITAR LAS QUEMADURAS SOLARES

- **Ponerse rojo/a es una quemadura solar.** Esto es especialmente importante en niños y adolescentes, cuando la piel es más sensible y el daño mayor.
- **Evita el bronceado y los solárium.** No preparan para el sol sino que son una agresión para la piel.
- **Realizar una exposición solar progresiva y busca la sombra,** sobre todo, entre las 11 de la mañana y las 4 de la tarde.
- **Cúbrete con ropa,** incluido un sombrero de ala ancha y gafas de sol. Actualmente hay ropa con factor de protección solar.

## NO TE OLVIDES DE LA CREMA SOLAR

- **Utiliza crema solar de amplio espectro (cubre rayos UVA/UVB) con un factor de protección 50.**
- **Es importante utilizar una capa generosa.** La cantidad teórica es de unos 2mg/cm<sup>2</sup> de piel (ej: 2 cucharadas soperas para todo el cuerpo o media cucharadita de café para cara, cuello y escote). Hay que hacerlo 30 minutos antes de salir. Vuelve a aplicar cada dos horas, y después de nadar o sudar mucho. No olvides cuello posterior, orejas, labios, hombros y empeines.
- **Recuerda la crema solar** al ir a pasear, al monte, a trabajar o simplemente al hacer los recados. También los días nublados, no sólo en la playa nos exponemos al sol.
- **Mantén a lo/as recién nacido/as alejado/as del sol,** bajo una sombrilla, con ropa y gorro. Las cremas solares se aconsejan a niño/as a partir de 6 meses de vida.

## VIGILA LOS LUNARES

- **Acudir a el/la dermatólogo/a,** cada año, para que realice un chequeo profesional de la piel.
- **Un lunar que cambia** de tamaño, forma y color en los últimos 1-2 años puede ser peligroso. Un lunar nuevo que aparece en la edad adulta debe ser valorado por un médico especialista.
- **Conocer los signos ABCDE** de riesgo de un lunar.

## EL ABCDE DEL MELANOMA

Un cambio de la apariencia de la piel es el primer signo del melanoma. Por lo tanto, es importante saber dónde aparecen los lunares y su apariencia. Cuando es detectado y tratado adecuadamente antes de extenderse a otras partes del cuerpo, el melanoma tiene un índice de curación alto.

Las señales de advertencia ABCDE del melanoma pueden ayudar a las personas a detectar cambios de forma temprana.



**A** representa  
**Asimetría**

*Una mitad es diferente de la otra mitad.*



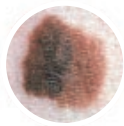
**B** representa  
**Borde**

*Borde irregular, ondulado o mal definido.*



**C** representa  
**Color**

*Variación de una zona a otra. Diferentes tonos de marrón y negro, a veces blanco, rojo o azul.*



**D** representa  
**Diámetro**

*A pesar que el melanoma es generalmente más grande de 6mm (el tamaño de un borrador de lápiz) cuando se diagnostica, puede ser más pequeño.*



**E** representa  
**Evolución**

*Un lunar o lesión de la piel que se ve diferente del resto o que cambia de tamaño, forma o color.*

Otros cambios que pueden indicar la existencia de un melanoma son dolor, picazón o sangrado en un lunar o una nueva mancha en la piel. Ante la duda es mejor consultar, el diagnóstico precoz va mejor a el pronóstico y el resultado estético del tratamiento.