



Cáncer de piel: Cómo protegerse a sí mismo

El cáncer de piel es el tipo más común de cáncer. Cada año, los proveedores de salud de los Estados Unidos diagnostican más de un millón de casos con esta enfermedad. La mayoría de las veces, el cáncer de piel es causado por demasiada exposición a los rayos ultravioleta (UV) del sol. Otras fuentes artificiales, como las cabinas de bronceado y las lámparas de sol, también pueden aumentar su riesgo.

Tipos de cáncer de piel

Hay dos tipos principales de cáncer de piel, los no melanomas y los melanomas. Los no melanomas son el tipo más común e incluyen las células escamosas y los cánceres de base celular. Los no melanomas rara vez se diseminan a otras partes del cuerpo, pero pueden causar marcas en la piel. El melanoma canceroso es mucho más serio que los cánceres no melanomas. Aunque típicamente es curable en sus estadios tempranos, tiene mucha más posibilidad de diseminarse a otras partes del cuerpo que los no melanomas.

¿Es sólo un lunar?

Los lunares son usualmente un punto en la piel de color parejo ya sea carmelita, bronceado o negro. Pueden ser planos o elevados y miden usualmente menos de $\frac{1}{8}$ de pulgada de diámetro. Los lunares generalmente mantienen la misma forma, tamaño y color por muchos años y típicamente desaparecen en los ancianos. Si usted detecta cualquier cambio en el color, forma o tamaño de un lunar, dígaselo a su proveedor de salud. También es importante chequearse la piel regularmente, buscando nuevos crecimientos, puntos, chichones, manchas o escoriaciones y especialmente inspeccionar aquellas que no sanan después de 2-3 meses. Los cánceres de células escamosas típicamente parecen nódulos crecientes y pueden tener una superficie tosca, escamosa o en forma de costra. Los cánceres de células basales con frecuencia parecen ser áreas lisas, firmes, pálidas o como pequeñas áreas cerosas brillantes que pueden ser rosadas o rojas. Ellos pueden sangrar si son rascados y frecuentemente tienen un área más baja en el centro. Pueden verse azules, negros o carmelitas. Las manchas grandes pueden supurar o tener áreas de costra.

Los melanomas se pueden detectar utilizando la regla del "ABCD":

Asimetría: ambas mitades de un lunar o marca de nacimiento no son semejantes.

Bordes: Los bordes son irregulares, y usualmente de apariencia rasgada.

Color: El color no es igual en todo el lunar y puede incluir grados de carmelita o negro, con manchas de rojo, blanco o azul.

Diámetro: El área es mayor que $\frac{1}{8}$ de pulgada y está creciendo.

¿Cuán peligrosos son los rayos UV?

Los dos tipos de rayos UV (UVA y UVB, por sus siglas en inglés) pueden producir cáncer. En un plazo corto, la exposición a los rayos UV producen bronceado y quemaduras de sol. Además de los cánceres de piel, los efectos a largo plazo pueden incluir el temprano envejecimiento de la piel, arrugas y "manchas de la edad" o "manchas del hígado". Si usted tiene una piel de color clara y que se quema fácilmente, usted tiene más riesgos

de una de las formas más serias de cáncer de piel que los que tienen la piel más oscura. Pero aún cuando usted tenga una complejión más oscura o no se queme, la exposición a los rayos UV puede aumentar sus posibilidades de coger un cáncer de piel.

¿Cómo me puedo proteger?

- **Limite la exposición al sol.** Los rayos UV son más intensos entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Si usted no sabe cuán fuerte está el sol, usted puede hacer una "prueba de sombra". Si su sombra es más pequeña que usted, los rayos del sol están más fuertes. Recuerde que los rayos del sol pasan también a través del agua. La arena y la nieve aumentan su exposición a los UV porque reflejan la luz solar.
- **Cúbrase:** Las camisas de mangas largas, pantalones y falsas largas le dan la mayor protección, y los colores oscuros bloquean más los rayos UV que los claros. Seleccione telas con tejidos más cerrados para mayor protección. Si usted puede ver la luz a través de la tela, probablemente ésta no bloqueó los rayos UV.
- **No olvide su sombrero:** El mejor sombrero es el que tiene 2 o 3 pulgadas de ala por todas partes. Esto protege las áreas sensibles de la cara.
- **Bloqueador solar:** Busque un producto que tenga 15 o más del factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés), y aplíquelo regularmente. Mientras más alto es el número, más protegido está usted. Los "bloqueadores solares de amplio espectro" lo protegen contra los rayos UVA y los UVB. Los bloqueadores solares a prueba de agua son usualmente efectivos por cerca de 80 minutos, aún cuando esté nadando o sudando. Los protectores solares resistentes al agua lo protegerán por cerca de 40 minutos como promedio. Lea todas las instrucciones antes de aplicarse cualquier producto. Generalmente, se unta el bloqueador solar 30 minutos antes de salir. Básicamente con lo que le cabe en una mano se pueden cubrir los brazos, piernas, cuello y cara de un adulto promedio. Re-aplíqueselo cada 2 horas — más si está nadando o sudando. También use el bálsamo de labios de protección solar.
- **Use espejuelos bloqueadores de los UV.** Los espejuelos para el sol bloquean entre el 99- 100 por ciento de la radiación UVA y UVB. Los que dicen "Propósito especial" o "Cumple los requerimientos ANSI UV" bloquean al menos el 99 por ciento. Los lentes cosméticos generalmente bloquean el 70 por ciento.
- **Evite las cabinas de bronceado y las lámparas solares.** Ambos medios irradian rayos UVA y UVB y lo ponen a riesgo del cáncer de piel.

Fuentes:

Sociedad Americana de Cáncer (2006). *Sun safety*. Bajado el 12 de abril, 2006 de the World Wide Web: http://www.cancer.org/docroot/PED/PED_7.asp?sitearea=PED

GatorSHADE (2006). *Links and documents*. Bajado el 12 de abril de the World Wide Web: <http://www.gatorshade.ufl.edu/>

National Cancer Institute (2006). *Cancer topics*. Bajado el 12 de abril, 2006 de the World Wide Web: <http://www.cancer.gov/cancertopics>

— Recopilado por Karin Lillis, editor regional de ADVANCE.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.