

CÁNCER DE PIEL:

Los riesgos de sobreexponerse al sol en verano

La exposición intensa a la radiación UV en cortas temporadas es particularmente riesgosa. Por esto, si bien es necesario protegerse todo el año, se debe ser especialmente cuidadosos en esta época.



Revise un **video** sobre este tema con nuestros especialistas. **Escanee el código QR** acercando su celular con la cámara encendida.

Autoexamen de piel

Frente a un espejo largo y con el apoyo de un espejo de mano, realice los siguientes pasos:



1

Fijese en el rostro (incluyendo labios y ojos), cuello, pecho y abdomen. Levante los brazos y revise las zonas debajo de ellos; doble los codos y mire antebrazos, palmas y partes superiores de las manos. No olvide la piel entre los dedos y uñas.



2

Con ayuda del espejo de mano, revise la parte posterior del cuello, el cuero cabelludo, orejas, espalda, glúteos y el área genital.



3

Revise la parte delantera, interior y posterior de las piernas. Examine pies, incluyendo las plantas, la piel entre los dedos y la raíz de las uñas.






Faltan menos de dos semanas para que empiece oficialmente el verano, lo que hace necesario recordar que la sobreexposición solar puede causar cáncer de piel. En esta estación, la radiación UV emitida por el sol es más intensa, por lo que hay que tomar resguardos al tenderse al sol, pero también durante la exposición rutinaria que puede ocurrir al caminar por la calle o al realizar ciertos trabajos al aire libre, por ejemplo.



Dr. Álvaro Pantoja, jefe del Equipo de Dermato-oncología del Instituto Oncológico FALP.

La regla del ABCDE

Observe sus lunares y consulte a su médico ante las siguientes señales:

-  **Asimetría**
Una mitad es distinta a la otra.
-  **Borde**
Bordes irregulares, borrosos y mal definidos.
-  **Color**
Irregular, con presencia de dos o más tonalidades: marrón o negro, o incluso rojo, blanco o azul.
-  **Diámetro**
Área superior a 6 mm o que se está extendiendo.
-  **Evolución**
Crecimiento o cambios rápidos en tamaño, forma y color.

Factores de riesgo

- La sobreexposición al sol. Sus efectos se acumulan.
- Tener antecedentes familiares de cáncer de piel.
- Practicar deporte al aire libre sin Factor de Protección Solar (FPS).
- Haber sufrido quemaduras solares de manera reiterada.
- Ser sensible al sol, tener tez muy blanca, ojos claros, pelo rubio o tendencia a pecas y lunares.
- Presentar más de 50 lunares en la piel.

30%

de las consultas dermatológicas en FALP, entre mayo y noviembre, se realizaron por sistema de telemedicina.

¿Cómo protegerse?



Evitar la exposición solar entre las 11 y las 16 horas.



Utilizar estructuras que den sombra (quitasoles, techos).



Usar ropa protectora contra el sol, que cubra espalda, hombros, brazos y piernas. Utilizar sombrero y anteojos solares con protección UV.



Usar filtro solar mayor a FPS 30, contra UVA y UVB, incluso en días nublados. Aplicar 20 minutos antes de exponerse al sol.

cuidados especiales considerando que este año la pandemia restringió la circulación de muchas personas, limitando su exposición a la radiación UV? El especialista explica que las precauciones deben ser las recomendadas habitualmente —y que las personas ya deberían tener internalizadas—, como evitar estar al sol entre 11:00 y 16:00 horas y el uso de protector solar de al menos FPS 30.

PANDEMIA Y DIAGNÓSTICO

El Dr. Álvaro Pantoja explica que la pandemia de Covid-19, con las restricciones que ha implicado para disminuir el riesgo de contagio, hizo que se debiera generar una metodología de consulta a través de telemedicina que fuera ventajosa para los pacientes. “Este sistema ha sido especialmente útil para diagnosticar lesiones benignas, usando fotografías. Esto ha significado de alguna manera educar al paciente sobre cómo tomar una buena imagen. Y lógicamente en los casos de sospecha de lesiones malignas, se les ha citado para una evaluación presencial”, dice. Por otro lado, y al igual como ha ocurrido con otros tipos de cáncer, el especialista afirma que la pandemia ha provocado el retraso en los diagnósticos de algunos pacientes. “Lo vimos especialmente entre personas que debían atenderse en hospitales que tuvieron que enfocarse en la atención de enfermos de Covid y que llegaron a nuestra institución con lesiones más avanzadas”, comenta.

TIPOS DE CÁNCER DE PIEL

- **Cáncer melanoma:** El cáncer cutáneo más agresivo. Uno de los que ha aumentado su incidencia en forma importante en el mundo.
- **Cáncer basocelular:** El más frecuente. Se ubica, preferentemente, en cabeza y cuello, y es el de mejor pronóstico.
- **Cáncer espinocelular:** Es el segundo cáncer de piel en frecuencia. Tiene mayor agresividad que el carcinoma basocelular si es que no se diagnostica a tiempo y cuando se desarrolla en labios, sien u orejas.

El melanoma se origina en la transformación maligna de los melanocitos, el mismo tipo de célula que forma los lunares, por lo que suele ser —aunque no siempre— una lesión pigmentada. El cáncer no melanoma, en cambio, aparece como una pequeña herida que no cicatriza espontáneamente, generalmente en piel expuesta al sol, sangra con facilidad y va creciendo con el tiempo. Dado que el cáncer de piel tiene la ventaja de ser visible, el autoexamen debe utilizarse para detectar de manera oportuna alguna alteración y consultar con un especialista. Un melanoma encontrado in situ —es decir, cuando no ha traspasado la membrana basal de la epidermis— tiene un buen pronóstico. Pero si progresa, tiene la capacidad de generar metástasis en otros órganos internos, pudiendo ser letal. “Es fundamental que la gente adquiera la noción del riesgo que está asumiendo al exponerse al sol en esta época del año, de manera muchas veces irresponsable”, finaliza el especialista.

VISIBLE
Hay diferentes tipos de cáncer de piel, y tienen distintas formas de manifestarse.



- Todas las especialidades
- Reembolso Isapre
- Recibimos bono FONASA

Porque sabemos que un paciente oncológico no puede esperar, **Telemedicina FALP** lo conecta con nuestros especialistas.

