

introversión

La nueva mirada hacia el interior femenino

n.12 abril 2009 • 1,5€

Bienestar
Cómo mantenerse
siempre joven
Dossier "antiaging"

M^a Antonia Iglesias

"Hay que hacer
pedagogía
democrática"

Especial

Passarelas

Shopping
Día de la Madre
Las mejores
ideas

Estilos para tus
primeras
escapadas

Pegue aquí la etiqueta adhesiva
de su establecimiento
"Fidelize a sus clientes"

Por Anna T. Farran

Asesores: Dra. Mercè Peris, directora de Programas de Prevención, y Dr. J. M^a Piulats, Unidad de tumores genitourinarios, melanoma y sarcoma, del Institut Català d'Oncologia de Barcelona

Visita obligada

Hay que acudir al dermatólogo una vez al año, ya que la ausencia de factores de riesgo no elimina la posibilidad de sufrir un cáncer.

Melanoma: la piel tiene memoria

Se ha demostrado que la acumulación de quemaduras solares a lo largo de los años es la causa más importante de la aparición de melanoma en la edad adulta. Aunque es uno de los cánceres menos frecuentes, su incidencia va en aumento, lo cual es alarmante en un momento en que otros tipos de cánceres están disminuyendo. Es la herencia de los años en los que el bronceado y las largas exposiciones al sol estaban de moda.

FOTO: OTC Ibérica

Para aclarar conceptos y evitar confusiones es necesario distinguir entre el cáncer de piel no melanoma y el melanoma. Según la doctora Peris del Institut Català d'Oncologia de Barcelona "son dos tipos de cáncer de piel. El melanoma es menos frecuente pero tiene una mortalidad más alta; el no melanoma está mucho más extendido y sin embargo tiene una mortalidad muy baja. De hecho es un cáncer que ni siquiera se registra". La mayoría de los cánceres de piel aparecen en edades avanzadas y se diagnostica, por término medio, a los 61 años en los hombres y a los 58 en las mujeres.

Factores de riesgo

También cambian los factores de riesgo. El más importante del melanoma es la exposición intensa pero intermitente al sol en la cual se producen quemaduras. Puede aparecer en cualquier zona del cuerpo aunque es más frecuente en tronco, cuello y cabeza, en el caso de los hombres, y en extremidades inferiores y tronco en las mujeres. El no melanoma va ligado a las actividades exteriores, es decir, a aquellas personas que trabajan en el mar, el campo, la construcción, etc., que están bajo el sol de una forma continuada y su piel no sufre quemaduras porque suelen ir más protegidos. En este caso les salen manchas en las zonas del cuerpo que reciben más rayos solares. Estos cánceres hoy en día se pueden curar.

De todos los cánceres que se conocen tan sólo 1,5 en los hombres y 1,6 en mujeres es un melanoma, pero la cifra se incrementa de año en año mientras que otros

tipos como el de pulmón, por ejemplo, ha ido disminuyendo a medida que lo ha hecho el tabaquismo. Este aumento de la incidencia y la mortalidad ha sido objeto de estudio y se ha comprobado que va muy ligado a la modificación de los patrones de exposición al sol.

La respuesta de la piel

Hay que tener en cuenta que la aparición de un cáncer no es inmediata, para que se produzca han de pasar muchos años, por eso se estudiaron los hábitos sociales que podían ser factores de riesgo de cuarenta años atrás. Precisamente es a partir de la década de 1960 cuando se comienza a ir a la playa, se pone de moda estar bronceado y una piel morena se convierte en un síntoma de salud y bienestar, además de confirmar un cierto estatus social.

El mayor factor de riesgo para que se produzca un melanoma es la suma de quemaduras solares.

Pero ¿cómo se produce el bronceado? El hecho de que la piel cambie de color se debe a que los melanocitos se protegen frente a los rayos solares, es decir, que ante la agresión las células se defienden liberando la melamina. Con una exposición excesiva al sol se fuerza el cuerpo a que la produzca. Cuando esta agresión es continuada año tras año, la piel tiene memoria y sus efectos se acumulan, >>

>> hasta que llega un momento en que se efectúa una mutación. Si esta agresión continuada y estas mutaciones siguen en la misma línea (también puede ser que las mutaciones vayan en otra línea) se puede desarrollar un cáncer.

La conclusión es que hay que introducir factores de riesgo y además tener una predisposición genética para que, a largo plazo, se pueda generar un melanoma.

“Afortunadamente se ha avanzado mucho en el conocimiento del origen del melanoma y en el de la alteración genética que hace desarrollar la enfermedad”, explica el doctor José M^a Piulats, de la Unidad de melanoma y sarcoma del Institut Català d’Oncologia de Barcelona.

A corto plazo

Sin embargo nadie duda de que el sol es una fuente de salud necesaria para nuestra fisiología y aporta la vitamina D, que ayuda a fijar el calcio en los huesos, pero no se puede transgredir la línea de la normalidad con el exceso. Más de un 80% de los cánceres de piel se podrían prevenir si se tomara el sol con precaución y con protección para evitar las quemaduras u otros efectos indeseables.

La exposición incorrecta al sol conlleva asimismo consecuencias a corto plazo que muchas veces son olvidadas. Además de las quemaduras, hay un envejecimiento prematuro, aparición de manchas y arrugas debido al inmediato resecaimiento de la piel, incluso en sus capas más profundas, y también tiene efectos nocivos sobre la vista.

Precauciones:

Todas las personas deben tomar precauciones, pero muy especialmente aquellas que tienen antecedentes familiares, una piel más sensible, como los niños, los hombres y mujeres que no se broncean (porque su mecanismo de protección está menos desarrollado y el riesgo de padecer melanoma es superior), o una piel con manchas, pecas o muy blanca. No significa que una persona de piel negra no pueda sufrir melanoma pues, aunque tiene menos posibilidades porque están más protegidos, no hay que olvidar que también están expuestos a las quemaduras. Para evitarlas se ha de actuar siguiendo estas indicaciones: cuando llega el verano hay que tomar el sol de forma gradual, empezando por un máximo de 10 minutos; no hay que exponerse en las horas de mayor intensidad del sol, entre las 12 y las 4 de la tarde, y protegerse en lugares sombreados; se deben utilizar fotoprotectores solares para cara, cuerpo y labios adecuados al tipo de piel; los niños no deberán utilizar un factor de protección inferior al 30; se aconsejan las gafas de sol con los cristales homologados (CE); hay que llevar sombrero y tener especial cuidado con los más pequeños: es mejor que estén bajo una sombrilla, que lleven gorra, camiseta y gafas, sin olvidar la crema fotoprotectora bien aplicada, y que beban mucha agua para su hidratación.

Cada vez se conoce más el origen del melanoma y la alteración genética que provoca el desarrollo de la enfermedad

Señales de alerta

Las personas que tienen una predisposición genética (un melanoma en algún familiar) o cuya piel tiene manchas o pecas deben vigilar los cambios y el aspecto de las mismas. Si observan que alguna crece mucho y rápido, tiene márgenes irregulares, color y aspecto más marronoso o negruzco, algo rugoso, áspero y, sobre todo, si empieza a sangrar, hay que consultar de inmediato al dermatólogo. Si se extirpa a tiempo tiene más posibilidades de curación. ▽

Las lámparas solares:

El bronceado con lámpara solar es peligroso a causa de que cada modelo emite una intensidad diferente de radiaciones solares, por eso los médicos aconsejan evitarla. Si a pesar de todo se quiere utilizar se debe:

- 1- Usar fotoprotección. Hay gran riesgo de quemaduras.
- 2- Ser consciente de estas variaciones, seguir al pie de la letra las normas de cada lámpara y, en especial, no sobrepasar ni un segundo el tiempo recomendado.
- 3- No pensar que después de broncearse con lámpara ya no se producirán quemaduras en la playa.

Falsas creencias

Ciertas ideas erróneas sobre este tipo de cáncer se deben desterrar:

Falsa creencia	Verdad
· Si no hace calor o está nublado el sol no quema.	· Las radiaciones llegan igualmente hasta la piel.
· Si se quema una parte pequeña del cuerpo (la cara o el escote, por ejemplo) no hay peligro.	· El melanoma es sistémico, es decir, que afecta a todo el cuerpo y puede aparecer en cualquier parte.
· Si se está dentro del agua, o en la nieve, el sol no quema la piel.	· Precisamente el agua, la arena y la nieve reflejan el sol y llegan con más intensidad.
· Con la visera de la gorra ya es suficiente para protegerse del sol.	· Tiene que llevar alas o faldones para cubrir la nuca y las orejas.
· Si nos aplicamos crema hidratante tras tomar el sol la piel ya se recupera.	· La crema no alcanza las capas profundas de la piel. Nunca se recupera el 100%.
· Con crema fotoprotectora se puede estar más tiempo al sol, que con una sola aplicación es suficiente y que no es necesario más que una pequeña cantidad.	· Emplear crema no significa que se pueda abusar de la exposición, hay que renovarla (especialmente al bañarse o sudar), y extenderla por todo el cuerpo en cantidad suficiente.
· Una gradación baja de fotoprotección ya es suficiente y así te bronceas más.	· Cada piel necesita una gradación. Lo que hay que conseguir es no quemarse.
· Las gafas con cristales oscuros protegen la vista.	· Deben tener cristales homologados (CE) con filtro solar. Otros tipos de cristal no protegen y estropean la vista.

www.prevenciondelmelanoma.es

Propuestas para próximos temas a tratar. Si deseas que tratemos algún tema en concreto, envíanos tus sugerencias a nuestra redacción. Puedes hacerlo mediante fax: 93 846 10 77 o por correo electrónico: redaccion@v-introversion.com