

El nombre de casos de melanoma creix un 5% en les dones i un 2,5% en els homes

Cada any es diagnostiquen a la demarcació 55 casos de càncer de pell maligne, que el 2007 va causar la mort de 10 persones

NÚRIA ASTORCH / Girona

● Tot i tractar-se d'un càncer poc freqüent, el melanoma té una elevada mortalitat. A més, i segons dades de l'Institut Català d'Oncologia (ICO), des de fa uns

anys s'observa un increment en la incidència de l'ordre del 5,3% en les dones i del 2,5% en els homes cada any. A la regió sanitària de Girona, l'any 2004 (les últimes de què disposa el Registre Gironí del

Càncer) es van diagnosticar 55 casos. I el 2007, i segons l'Institut Nacional d'Estadística (INE), van morir 10 gironins (6 dones i 4 homes) d'aquesta malaltia. Atès que l'exposició excessiva al sol és el fac-

tor de risc més important del càncer de pell, l'ICO ha posat en marxa una nova campanya per conscienciar la població. I és que més del 80% dels casos de càncer de pell es podrien prevenir.

El melanoma és, dels càncers de pell, el més agressiu i està associat a episodis de cremades solars. És una malaltia poc freqüent, però amb una morbiditat i mortalitat elevades. A Catalunya –segons l'ICO– cada any se'n diagnostiquen uns 776 casos (542 en dones i 234 en homes) i representa prop del 3% de tots els tumors en les dones i l'1,5% en els homes. No obstant això, adverteix l'ICO, cada any el nombre de casos augmenta.

A la regió sanitària de Girona, l'any 2004 es van diagnosticar 55 casos de melanoma i es van registrar 17 defuncions. L'any anterior la incidència havia estat de 44 casos i el nombre de morts va ser de 12. Segons l'INE, a Catalunya van morir, l'any 2007, a causa d'un melanoma, un total de 144 persones, 10 de les quals residien a la demarcació de Girona.

El càncer no melanoma està associat a l'exposició solar acumulada al llarg de la vida i apareix en els llocs del cos més exposats al sol. Suposa, també segons l'ICO, el 95% de tots els càncers de pell i presenta una escassa mortalitat. Així, i amb dades del Registre Gironí del Càncer, entre el 2003 i el 2004 aquest tipus de càncer va afectar 858 homes i 741 dones. Tant pel que fa al



Unes estrangeres es posen crema solar en una platja de la Costa Brava. / LLUÍS SERRAT

melanoma com al no melanoma s'ha demostrat que evitant una exposició excessiva al sol i les cremades cutànies, especialment durant la infància i l'adolescència, es podrien prevenir més del 80% dels casos de càncer de pell.

Campanyes de prevenció

L'ICO impulsa aquesta campanya de prevenció del càncer de pell amb l'objectiu d'informar i advertir sobre els perills d'una exposició excessiva als raigs solars i oferir consells per prendre el sol amb segure-

tat. Aquest any, s'han imprès 575.000 exemplars en català i 125.000 en castellà del tríptic *Mesures de prevenció solar per a infants i joves* i 7.800 exemplars del pòster *Protegim-nos del sol*. Els tríptics i els pòsters es distribuïran en els CAP,

les consultes de pediatria, les farmàcies, els centres educatius, les entitats de lluita contra el càncer, els casals d'estiu i els centres esportius.

L'associació Catalunya contra el Càncer també està fent una campanya infor-

mativa advertint que un de cada cent joves tindrà càncer de pell quan arribi a l'edat adulta.

L'AECC ha publicat dos tipus de material informatiu: un que va adreçat als adults i un altre per als més petits.

RECOMANACIONS

Mesures de protecció

- ▶ Començar a prendre el sol de manera gradual i evitar l'exposició prolongada i les hores de màxima intensitat (de les 12 del migdia a les 4 de la tarda). Tapar-se amb samarretes i roba de cotó, gorra o barrets d'ala ampla per protegir també el coll i les orelles.
- ▶ Dur ulleres de sol homologades, millor amb banda lateral. Fer servir crema de factor de protecció elevat (superior a 20). Aplicar-la en quantitat suficient una estona abans de l'exposició i periòdicament abans de banyar-se o si se sua molt.
- ▶ És convenient fer servir, també, barra labial fotoprotectora.
- ▶ Beure aigua per evitar la deshidratació.
- ▶ Evitar prendre el sol si es pren medicació fotosensible.

Cal tenir en compte

- ▶ No tenir calor no vol dir que s'eviti la cremada solar. Les cremades són causa de l'exposició als raigs solars ultraviolats, i l'efecte tèrmic, en canvi, de la radiació infraroja. Així mateix, el fet que sigui núvol tampoc evita les cremades.
- ▶ L'aplicació de productes fotoprotectors no es pot considerar una manera segura de protegir la pell ni tampoc un mitjà per perllongar l'exposició al sol.
- ▶ L'exposició prolongada produeix danys, envelliment de la pell i arrugues prematures. També afecta els ulls i pot alterar el sistema immunològic.
- ▶ Les làmpades i els llits de sol artificial poden ser perjudicials per l'emissió de radiacions ultraviolades.