

HÁBITOS SALUDABLES PARA TOMAR EL SOL

CÁNCER DE PIEL Y SU PREVENCIÓN

- **Cáncer de piel**

Es el tumor más frecuente en el hombre.

El 90% de los tipos de cáncer cutáneo se pueden agrupar en: cáncer cutáneo no melanoma (carcinoma basocelular y espinocelular) y melanoma, que es el más agresivo.

Con el diagnóstico precoz se puede conseguir que su pronóstico sea bueno. Es importante que los pacientes sepan como sospechar de un cáncer cutáneo para acudir al dermatólogo para su diagnóstico precoz.

- **Cómo sospechar un cáncer cutáneo no melanoma**

Pueden presentar formas variadas: manchas rojas que no curan, "verrugas" o "quistes" de crecimiento lento, cicatrices inexplicables, masas córneas ("cuernos" o queratosis), úlceras que no curan.

Son lesiones indoloras de crecimiento lento.

Suelen afectar a zonas expuestas al sol.

- **Cómo sospechar un melanoma**

Por su gravedad es vital diagnosticarlo en una etapa precoz.

Para su diagnóstico se aplican los criterios A,B,C,D,E:

- **A** → **Asimetría**
- **B** → **Bordes irregulares**
- **C** → **Colores variados**
- **D** → **Diámetro superior a 6 mm**
- **E** → **Evolución en 4 meses**

- **Factores de riesgo**

- Antecedentes familiares de melanoma.
- Haber tenido melanoma en el pasado.
- Lunares que cambian de aspecto.
- Gran número de lunares.
- Piel clara y ojos claros, que se queman fácilmente al sol y/o que se broncean poco.
- Antecedentes de quemaduras solares importantes en la infancia y/o adolescencia.
- Trabajo y/o actividades frecuentes al aire libre.

- **¿Cómo se puede prevenir?**

Evitando desde la infancia una exposición solar excesiva, principal factor de riesgo evitable.

Con buenos hábitos de protección, principalmente en los niños y adolescentes.

Revisando la piel de forma regular en busca de manchas sospechosas y en caso de dudas ir al dermatólogo.

HÁBITOS SALUDABLES PARA TOMAR EL SOL

CONSEJOS PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR RESPONSABLE

- **Antes de la exposición solar**

Aplique el fotoprotector unos 30 minutos antes de la exposición solar, en todo el cuerpo, de forma generosa, uniformemente y sobre la piel seca.

Evite el uso de productos que contengan alcohol y perfumes ya que pueden producir manchas oscuras en la piel.

- **Durante la exposición solar**

Evite la exposición solar o aumente la protección entre las 12:00 h y las 16:00 h aproximadamente.

Renueve la aplicación del fotoprotector a las 2 horas, después de cada baño y en caso de sudoración excesiva. Use el fotoprotector incluso en días nublados.

- **Tras la exposición solar**

Hidrate la piel con productos post-solares después de una ducha tibia para recuperar la pérdida de agua y mantener el bronceado.

- **Fotoprotección y niños**

Se debe evitar la exposición solar directa en niños menores de 2 años.

En los demás casos, se aconseja utilizar productos especiales para niños, de alta protección y resistentes al agua.

Utilice protección adicional: gafas, sombreros y ropa adecuados.

- **Fotoprotección y embarazo**

Extreme las precauciones y utilice un fotoprotector adecuado para evitar la aparición de manchas en la piel localizadas con frecuencia en frente, pómulos y labio superior.

- **Fotoprotección y cicatrices**

Para prevenir que una cicatriz se oscurezca protéjala con un apósito o aplíquese un fotoprotector específico.

- **Fotoprotección y tatuajes**

No exponga el tatuaje al sol hasta que esté perfectamente curado y evite que se deteriore aplicando un fotoprotector específico.

- **Sol y medicamentos**


Algunos medicamentos producen fotosensibilidad: aumentan el riesgo de que la piel reaccione frente al sol.

Su farmacéutico le informará si la medicación que emplea puede producir reacciones de fotosensibilidad asesorándole sobre las medidas que debe adoptar para evitar cualquier alergia, mancha, enrojecimiento,... que pueda provocarle la medicación en la piel.

- **Reutilización del fotoprotector del año pasado**

No es recomendable emplear los fotoprotectores del año pasado ya que una vez abiertos si han sido expuestos a altas temperaturas puede ocurrir que se acelere la alteración del producto y/o que los filtros pierdan su eficacia de manera que el índice de protección del producto se encuentre rebajado.

- **Fotoprotector ideal**

Debe proteger frente a la radiación UVA y frente a la radiación UVB. En el etiquetado del producto deben figurar las letras UVA rodeadas de un círculo  las letras UVB.

Para garantizar que recibes la protección adecuada escoge una protección alta (SPF 30) o muy alta (SPF 50) y elige la textura que se adapte mejor a tu piel y a tus necesidades.