

# “Planta cara al sol”, campana para la prevención del cáncer de piel

Este año, presta especial atención a los niños

El sol desempeña un papel importante en la salud del ser humano cuando se toma en las dosis adecuadas. Sin embargo, cuando la exposición a la radiación solar es excesiva, puede tener consecuencias que van desde las quemaduras hasta el cáncer de piel.

La Asociación Española Contra el Cáncer, AECC, ha lanzado su habitual campaña veraniega para prevenir el cáncer de piel. En Al-

bacete, la junta provincial, presidida por **Andrés Sánchez Ortega**, organizó mesas informativas para trasladar a la sociedad la importancia de cuidarse frente a la exposición solar.

Este año, la AECC se dirige a los más pequeños, ya que la inadecuada exposición solar, así como la aparición de quemaduras durante la infancia, son dos de los principales factores de riesgo de aparición del cán-

cer de piel.

El objetivo de la campaña es concienciar sobre la importancia que tiene para la salud una buena protección solar, así como la adopción de hábitos saludables frente al sol ya desde la edad infantil.

El lema de la campaña este año es **“Planta cara al sol”**. El mensaje principal se complementa con una serie de mensajes de prevención que deben adoptarse para evitar los efectos nocivos del sol en los niños: que siempre que salgan a la calle deben usar crema protectora; que en la playa y piscina, es necesario que lleven una camiseta, gorra y gafas de sol; que no deben tomar el sol desde las 12.00 hasta las 16.00 horas; y que, aunque estén a la sombra, se les debe proteger.

Aún así, desde la asociación advierten que, sea cual



Andrés Sánchez Ortega.

## Recomendaciones para reducir el daño del sol

- Evitar la exposición al sol en las horas centrales del día, entre las 12 y las 16 horas.
- Utilizar barreras físicas, como sombrillas, sombreros de ala ancha, camisetas...
- Aplicarse un fotoprotector solar en la cantidad adecuada 30 minutos antes de exponerte al sol, después de cada baño y cada dos horas.
- Usar gafas de sol que absorban el 100% de las radiaciones ultravioleta.
- Proteger la piel exactamente igual los días nublados o bajo una sombrilla.
- Las lámparas UVA y las camas bronceadoras son igualmente perjudiciales para la piel y los ojos. Se desaconseja su uso en niños y adolescentes.
- En el caso de los niños, hay que ser especialmente cuidadoso: si tienen menos de tres años, hay que evitar su exposición directa al sol.
- Acudir a un dermatólogo si se aprecia una lesión nueva que no se cura en la piel o si hay cambios en un lunar ya existente.

## Regla del A, B, C, D, E para detectar un melanoma

- A: asimetría.
- B: bordes irregulares.
- C: color variado (una misma lesión presenta diversos colores).
- D: diámetro mayor de 6 mm.
- E: evolución (cambios recientes de aspecto).



sea la edad, hay que protegerse frente al sol.

## Efectos nocivos

Entre los efectos nocivos de la radiación ultravioleta se encuentran la fotoconjuntivitis y fotoqueratitis, una inflamación de la conjuntiva o de la córnea. También se pueden producir cataratas u opacidades del cristalino. Una de las consecuencias más conocidas es la quemadura solar, que, según la intensidad de la exposición al sol, puede, además, desembocar en ampollas y descamación de la piel. También produce fotoenvejecimiento o envejecimiento prematuro de la piel, que se presenta con coloración amarillenta, aspecto seco, apergaminado y con surcos o arrugas muy profundas.

La consecuencia más grave es el cáncer de piel. Aunque se generalice a la hora de hablar del cáncer de piel, existen varios tipos, entre los que destacan, de forma clara, los melanomas y los carcinomas cutáneos. En ambos tipos, el principal factor de riesgo implicado en su aparición son las radiaciones solares. En la piel, estas radiaciones son capaces de producir mutaciones en el material genético de las células que componen la epider-

mis e impedir su reparación, iniciándose así el proceso de carcinogénesis o formación de un cáncer.

## El melanoma

El melanoma es el tipo de cáncer cutáneo menos frecuente -aproximadamente, el 5% de los tumores de piel-, aunque en los últimos años está aumentando de forma considerable. Las células afectadas son los melanocitos o células productoras de melanina (pigmento que da color a la piel). Las radiaciones solares alteran su ADN y comienzan a dividirse y crecer descontroladamente, invadiendo los tejidos sanos de alrededor y otros órganos a distancia. Los melanomas se desarrollan, sobre todo, en personas de piel y ojos claros con dificultad para broncearse.

La exposición puntual, excesiva e intermitente al sol se relaciona con su aparición, lo que explica que los melanomas se localicen preferentemente en zonas no expuestas al sol de forma habitual, como es el caso de la espalda y las piernas.

Los melanomas se presentan como lesiones pigmentadas -oscuras-, asimétricas, de bordes irregulares y que tienden a crecer en poco tiempo.