



SALUD



**Dra. Gemma Márquez**  
Dermatóloga del Instituto de Dermatología Avanzada (IDERMA), del Hospital Universitari Quirón Dexeus, de Barcelona.

¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

¿ES TU PIEL MÁS SENSIBLE DE LO QUE CREES?

# Cáncer de piel

NO CORRAS RIESGOS

Mientras que los otros tipos de cáncer disminuyen, el de piel sigue aumentando. En la mayoría de las ocasiones se puede evitar con una buena prevención. Actúa a tiempo.

## ¿Qué factores influyen en la aparición del cáncer de piel?

Sobre todo la acumulación de horas de radiación ultravioleta principalmente en los primeros años de vida, el fototipo cutáneo y la genética de cada individuo.

## ¿Qué tipos de piel son los que más precauciones han de tomar?

Depende de los fototipos de piel. Estos son una forma de definir nuestra predisposición natural a quemarnos o no. Se clasifican de 1 a 6, correspondiendo el 1 a una piel clara, que no se broncea y se quema fácilmente y el 6 a una piel oscura que nunca se quema y siempre se broncea. Las pieles claras, con ojos claros y pelo claro (sobre todo, pelirrojo) tienen estadísticamente más posibilidad de desarrollar cáncer de

piel y, por tanto, son las que deben ser más estrictas a la hora de protegerse del sol.

## ¿Las quemaduras solares de niño aumentan el riesgo?

Sí, el dicho "la piel tiene memoria" es cierto. Así, las quemaduras solares sufridas hasta los 18 años aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de piel. Y de igual forma, si durante unos años de tu vida has abusado en exceso de las cabinas de bronceado, tienes más posibilidad de acabar desarrollando signos de fotoenvejecimiento cutáneo y también cáncer de piel.

## Los antedecentes familiares, ¿deben preocuparnos?

En el caso de personas con familiares de primer grado con

cáncer de piel, sobre todo si se trata de un melanoma, el riesgo de padecerlo también ellos es mayor; se les aconsejan revisiones anuales al dermatólogo y autoexplorarse periódicamente. También, si uno ha tenido cáncer de piel, tiene más posibilidades de volver a desarrollarlo y debe hacerse revisiones periódicas.

## ¿Hay señales que pueden avisarnos de que sufrimos este cáncer?

Ante cualquier lesión nueva en la piel, herida que no se cura, lunar asimétrico de bordes irregulares, varios colores, de diámetro mayor a 6 mm, que ha crecido o cambiado, o que pica o sangra... lo ideal es consultar cuanto antes con un dermatólogo para hacer una revisión y facilitar una detección temprana del cáncer.



PROTÉGETE

## La exposición exagerada al sol, el principal responsable

### Diferentes rayos

Los UVB llegan a la epidermis y los UVA alcanzan la capa más profunda, la dermis. En determinadas situaciones esta radiación provoca una mutación en el ADN y el cáncer.

### Más dañinos

Los rayos solares son ahora más dañinos que hace 20 años. Antes había que estar expuesto al sol 6-8 horas para quemarse; en la actualidad, basta hacerlo con un par de horas.

### Máximo peligro

El sol provoca mayores daños si se toma en las horas centrales del día, si la exposición es muy prolongada, si la piel es fina y se quema más fácilmente y si tiene poca pigmentación.

### Precauciones

Usa un fotoprotector con un índice adecuado a tu fototipo. Aplicatelo 30 minutos antes de la exposición y reaplicalo periódicamente. Evita exponerte al sol de las 12 a 16 h.



# Reconoce las manchas más comunes

CLARA TE AYUDA

¿CÓMO ES?	¿DE QUÉ SE TRATA?	¿PODRÍA SER ALGO MALO?
Una mancha mayor que una peca, que puede tener relieve. Puede ser marrón o negra. No cambia al exponerse al sol. Aparece en cualquier parte del cuerpo.	Es un lunar. Tener muchos o pocos suele ser hereditario. Hay quienes tienen muchos y otros que casi no tienen.	Un lunar puede llegar a convertirse en melanoma. Revísalos y ve al médico si aprecias cambios. Es el menos común pero también el más peligroso.
Es pequeña y plana, de color marrón o rojiza. Varía con la exposición solar y aparece en partes muy expuestas al sol: cara, escote y antebrazos.	Es una peca y suelen salir más al exponerte al sol. Se nace con la predisposición a tenerlas.	Es mucho más probable que aparezca un cáncer de un lunar que de una peca. Pero si crece rápido, pica o tiene bordes irregulares, acude al dermatólogo.
Una mancha grande (de 1 a 3 cm), plana y marrón claro u oscuro, con los bordes bien delimitados. Aparece en áreas expuestas al sol.	Son lentigos solares, también llamados manchas de envejecimiento, ya que son más comunes después de los 40 años.	Son benignos, aunque antiestéticos. No confundir con un lentigo maligno, de color más oscuro, menos homogéneo, y bordes irregulares.
Es una lesión con relieve, de un color marrón claro u oscuro y que resulta rasposo al tacto. Además, al rascarla se rompe.	Es una queratosis seborreica. Se trata de una lesión ligada al envejecimiento, que también aparece a partir de los 40.	No se maligniza, pero puede confundirse con un melanoma, por lo que hay que consultar con el especialista. Si confirma que es una queratosis, no precisa controles.