

# Creando conciencia sobre el cáncer de piel y cómo protegernos <sup>[1]</sup>

Enviado por [Doriann González Rodríguez](#) <sup>[2]</sup> el 9 mayo 2016 - 6:48pm



<sup>[2]</sup>



En el mes de mayo, con el verano a la vuelta de la esquina, te informamos sobre el cáncer de la piel y cómo evitar desarrollarlo.

Vivimos en un isla tropical en donde todo el año es verano. Vamos a la playa en diciembre y en julio. Cuando vamos a la playa o practicamos algún deporte al aire libre, estamos conscientes de que nos exponemos a los rayos del sol. Pero hay momentos en los que estamos expuestos a la luz solar, y no siempre estamos al tanto de ello. Por ejemplo, mientras guiamos, al trabajar en el jardín o simplemente cada vez que salimos afuera, especialmente al mediodía, entre las 10am-3pm, nos exponemos a los rayos solares también. Por tanto, es importante educarse respecto al tipo de cáncer más común, el cáncer de piel, el cual es una de las consecuencias más importantes de la exposición a luz solar.

Entre el 1987 y el 2002, en Puerto Rico hubo 1,568 casos nuevos de melanoma reportados. En el 2012 en Estados Unidos, 67,753 personas fueron diagnosticadas con melanoma y 9,251 personas fallecieron de esta misma condición.

El melanoma es el tercer tipo más común de cáncer de piel y el más agresivo. Este tipo de cáncer de piel le puede dar a cualquier persona. Sin embargo, algunas personas están en mayor

riesgo de desarrollarlo a causa de diferentes factores: tener la tez clara, tener pecas, un historial familiar de cáncer de la piel, tener ojos azules o verdes, y tener pelo rojo o rubio.



El factor de riesgo prevenible más importante para desarrollar melanoma es la exposición a luz ultravioleta (UV), ya sea por exposición directa al sol o por la utilización de camas de bronceado (tanning beds). La luz ultravioleta es un tipo de radiación invisible al ojo humano, que tiene la capacidad de penetrar nuestra piel ocasionando cambios en las células de nuestra piel que podrían promover el desarrollo de células cancerosas. Cuando su exposición al sol ha sido excesiva, la piel se irrita y se pone roja, pierde elasticidad y en algunos casos, las células mueren, creando una capa de células muertas que luego se desprende en los famosos pellejos de piel que a veces tardan semanas en sanar. Estar pendiente a cambios en su piel puede ayudarle a identificar el posible desarrollo de cáncer de la piel.

El Registro de Cáncer reportó que en Puerto Rico, durante el 2000-2004, los lugares en el cuerpo más comunes de melanoma fueron: las extremidades inferiores, seguido de cabeza y cuello, el torso, y por último, las extremidades superiores. Si ha notado un lunar que antes no estaba o un cambio en la apariencia de un lunar que ya tenía, debe poner en práctica el A-B-C-D-E de los melanomas.

---

“A” para asimetría ¿Las dos mitades del lunar son diferentes?

“B” para bordes ¿Tiene un borde irregular?

“C” para color ¿El color no es parejo?

“D” para diámetro ¿Tiene un diámetro mayor de 6mm?

“E” para evolución ¿Ha cambiado durante las últimas semanas?

Si responde que sí a todas o alguna de estas preguntas, o tiene alguna inquietud sobre cambios en su piel, debe comunicarse con su médico de cabecera o su dermatólogo para aclarar sus

dudas y realizar una evaluación apropiada.

No sólo debe educarse para identificar una posible lesión de cáncer de piel sino que debe tomar un rol activo en protegerse contra los rayos ultravioletas del sol. Una opción para protegerse es el uso de bloqueador solar, pero quizás no está seguro acerca de qué tipo de bloqueador solar debe usar. El requisito principal es que el bloqueador solar sea de amplio espectro ("broad spectrum") con un SPF ("sun protection factor") de 15 ó más y, que proteja contra rayos UVA y UVB.

Otra serie de opciones que están a su alcance para prevenir el cáncer de la piel, recomendadas por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades, (CDC), son:

1. Mantenerse en la sombra
2. Utilizar gafas de sol que bloqueen rayos UVA y UVB
3. Utilizar gorras o sombreros
4. Utilizar ropa de manga larga cuando se va a estar bajo el sol por largas horas
5. Evitar el sol al mediodías
6. Evitar utilizar las camas de bronceado

Debido al clima en Puerto Rico, evitar totalmente exponerse al sol no es una opción viable. Tampoco es recomendable ya que exponerse a la luz solar en cantidades moderadas tiene sus beneficios. Cuando la luz de sol interactúa con el colesterol en las células de la piel se genera una reacción que resulta en la síntesis de vitamina D. Ésta se puede obtener de la comida que ingerimos, dependiendo de nuestra dieta, pero la exposición moderada al sol ayuda a que mantengamos un nivel saludable de la misma.

Para mantenerse fuera de riesgo de desarrollar cáncer de piel, lo que sí puede hacer es educarse sobre los efectos de la exposición excesiva al sol y poner en práctica las medidas sencillas de protección antes reseñadas.



Sun smart outdoor recreation



Sun smart play area



What does  
community  
prevention  
look like  
?

Sun smart work



Sun smart community pools



## To protect your skin:



Wear a wide-brimmed hat, sunglasses, and other protective clothing outdoors.



Find shade, especially during midday hours.



Use broad-spectrum sunscreen with SPF 15 or higher regularly and reapply as directed. Sunscreen is most effective when used with other sun protection (hats, sunglasses, protective clothing, shade).



Avoid sunbathing and indoor tanning.

The Guide to Community Preventive Services recommends community-wide programs that combine education, mass media campaigns, and policy changes to increase skin protection.

[www.thecommunityguide.org/cancer/index.html](http://www.thecommunityguide.org/cancer/index.html)

## Referencias:

1. Valentín SM [3], Sánchez JL [4], Figueroa LD [5], Nazario CM [6]. Epidemiology of melanoma in Puerto Rico, 1987-2002. PR Health Sci J. 2007 Dec;26(4):343-8.
2. Skin Cancer. Retrieved April 17th, 2016. <http://www.cdc.gov/cancer/skin/> [7]
3. Skin Cancer Statistics. Retrieved April 17th, 2016. <http://www.cdc.gov/cancer/skin/statistics/> [8]
4. The ABCDEs of Melanoma. Retrieved April 20th, 2016. <http://www.melanoma.org/understand-melanoma/diagnosing-melanoma/detection-screening/abcdes-melanoma> [9]
5. Irizarry-Pe?rez, M., Pe?rez-Laras, L.R., Restituyo-Rosario, A., Ortiz, A.P., Perez-Irizarry, J., Torres-Cint?n, M., Figueroa- Valle?s, N. (2011). El Ca?ncer en la Piel en Puerto Rico. Registro Central de Ca?ncer, Centro Comprensivo de Ca?ncer Universidad de Puerto Rico. Vol 4 (Num 2).

**Tags:**

- Skin cancer [10]
- sunscreen [11]
- melanoma [12]

## Categorías (Recursos Educativos):

- Texto Alternativo [13]
- Blogs CienciaPR [14]
- Biología [15]
- Salud [16]
- Biología (superior) [17]
- Ciencias Biológicas (intermedia) [18]
- Salud (Intermedia) [19]
- Salud (Superior) [20]
- Text/HTML [21]
- CienciaPR [22]
- MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms [23]
- 6to-8vo- Taller 2/3 Montessori [24]

- 9no-12mo- Taller 3/4 Montessori [25]
- Imagen [26]
- Educación formal [27]
- Educación no formal [28]

---

**Source URL:**<https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/creando-conciencia-sobre-el-cancer-de-piel-y-como-protegernos?language=en>

## Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/creando-conciencia-sobre-el-cancer-de-piel-y-como-protegernos?language=en> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/doriann-gonzalez?language=en> [3] [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Valent%C3%ADn%20SM%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor\\_uid=182461](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Valent%C3%ADn%20SM%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=182461) [4] [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=S%C3%A1nchez%20JL%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor\\_uid=182461](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=S%C3%A1nchez%20JL%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=182461) [5] [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Figueroa%20LD%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor\\_uid=182461](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Figueroa%20LD%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=182461) [6] [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Nazario%20CM%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor\\_uid=182461](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Nazario%20CM%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=182461) [7] <http://www.cdc.gov/cancer/skin/> [8] <http://www.cdc.gov/cancer/skin/statistics/> [9] <http://www.melanoma.org/understand-melanoma/diagnosing-melanoma/detection-screening/abcs-des-melanoma> [10] <https://www.cienciapr.org/es/tags/skin-cancer?language=en> [11] <https://www.cienciapr.org/es/tags/sunscreen?language=en> [12] <https://www.cienciapr.org/es/tags/melanoma?language=en> [13] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo?language=en> [14] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr?language=en> [15] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia?language=en> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud?language=en> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior?language=en> [18] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia?language=en> [19] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia?language=en> [20] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior?language=en> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml?language=en> [22] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr?language=en> [23] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms?language=en> [24] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori?language=en> [25] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori?language=en> [26] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/imagen?language=en> [27] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal?language=en> [28] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal?language=en>