

Fuente Original:



Se acercan los meses de verano y con ellos un aumento en las actividades al aire libre que nos exponen al sol. Sin embargo, el órgano más grande de nuestro cuerpo (la piel) no sólo está expuesto a los rayos solares cuando vamos a la playa o practicamos algún deporte, sino mientras guiamos, trabajamos en el jardín o simplemente cada vez que salimos, especialmente entre las 10:00 a.m. y 3:00 p.m.

Por tanto, es importante educarse respecto al cáncer de la piel, el tipo de cáncer más común y cuyo factor de riesgo principal es la exposición a los rayos ultravioleta (UV), ya sea por exposición directa al sol o por la utilización de camas de bronceado (*tanning beds*).

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 de cáncer de piel más común y el más agresivo. Este tipo de cáncer 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 UV. La luz UV es un tipo de radiación invisible al ojo humano, que tiene la capacidad de penetrar nuestra piel ocasionando cambios 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 o se pela.

El Registro de Cáncer reportó que en Puerto Rico, durante el 2000-2004, los lugares en el cuerpo más comunes donde aparece el melanoma fueron: las extremidades inferiores, seguido de cabeza y cuello, el torso, y por último, las extremidades superiores.

Estar pendiente a cambios en su piel puede ayudarle a identificar el posible desarrollo de cáncer de la piel. 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. Para prevenir el cáncer de la piel, incluyendo el melanoma, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades, (CDC), recomienda:

1. Mantenerse en la sombra.
2. Usar bloqueador solar de amplio espectro (“broad spectrum”), con un SPF (“sun protection factor”) de 15 ó más y, que proteja contra rayos UVA y UVB.
3. Utilizar gafas de sol que bloqueen rayos UVA y UVB.
4. Utilizar gorras o sombreros.
5. Utilizar ropa de manga larga cuando se va a estar bajo el sol por largas horas.
6. Evitar exponerse al sol entre 10:00 a.m. y 3:00 p.m.
7. 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.

Tags:

- [cáncer de piel](#) [4]
- [melanoma](#) [5]

Categorías de Contenido:

- [Ciencias biológicas y de la salud](#) [6]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [7]
- [Noticias CienciaPR](#) [8]
- [Biología](#) [9]
- [Salud](#) [10]
- [Biología \(superior\)](#) [11]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [12]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [13]
- [Salud \(Superior\)](#) [14]
- [Text/HTML](#) [15]
- [Externo](#) [16]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [17]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [18]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [19]
- [Noticia](#) [20]
- [Educación formal](#) [21]
- [Educación no formal](#) [22]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/external-news/creando-conciencia-sobre-el-cancer-de-piel-y-como-protegernos>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/creando-conciencia-sobre-el-cancer-de-piel-y-como-protegernos> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/doriann-gonzalez> [3] <http://dialogoupr.com/creando-conciencia-sobre-el-cancer-de-piel-y-como-protegernos/> [4] <https://www.cienciapr.org/es/tags/cancer-de-piel> [5] <https://www.cienciapr.org/es/tags/melanoma> [6] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/biological-and-health-sciences-0> [7] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [8] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/noticias-cienciapr> [9] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [10] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [11] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [12] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [13] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [14] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [15] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational->

[resources/externo \[17\] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms](https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms) [18] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [19] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [20] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/noticia> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [22] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>