



## Cáncer de piel: ¿qué es y cómo prevenirlo?

### ¿Qué es el cáncer de piel?

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano. Cumple la función de protección, así como la de control de la temperatura, almacenamiento de agua, grasa y vitamina D. La capa más superficial de la piel, llamada epidermis, está compuesta por tres tipos de células: escamosas, basales y melanocitos. Estas últimas son las que otorgan el color a la piel y elaboran un pigmento que la oscurece ante la exposición a los rayos ultravioleta.

El cáncer de piel tiene dos formas: melanoma y no melanoma, dependiendo del tipo de células en las que se origina. La forma más común de cáncer de piel es el no melanoma, que a la vez se subdivide en cáncer por células basales o por células escamosas. Es poco común que este tipo de cáncer se disemine a otras partes del cuerpo. Por otro lado, el melanoma es la forma de cáncer de piel menos común y si bien es cierto puede aparecer como una formación benigna (lunar), también podría crecer como un tumor maligno, que es la forma más letal y con mayor probabilidad de afectar a tejidos cercanos a la zona en que apareció inicialmente.

Existen varios factores de riesgo para padecer cáncer de piel –ya sea melanoma o no melanoma– aunque la mayoría se debe a la repetida exposición de la piel, sin protección, a los rayos ultravioleta (UV) del sol o de camas bronceadoras.

Nuestro país está expuesto cada día a niveles de radiación muy elevados y este verano, particularmente, está siendo muy severo en esos términos. Cada año aparecen alrededor de 1,200 casos nuevos de cáncer de piel y cerca de 400 personas fallecen víctimas de esta enfermedad. En el Perú, el cáncer de piel ha pasado a ser el cuarto tipo de cáncer más frecuente, superado solo por el de cuello uterino, estómago y mama.

### ¿Cómo me protejo?

Numerosos estudios se han realizado para conocer las causas y hallar las mejores opciones para prevenirlo. La exposición a los rayos UV es la causa más común de cáncer de piel. Para reducir el riesgo a padecer cáncer de piel, ten en cuenta estas recomendaciones:

- Usa protector solar con factor de protección solar (FPS) 30 o superior, y aplícalo en todas las zonas expuestas de tu cuerpo, como rostro, cuello, brazos, piernas, pies, etc.
- Siempre que sea posible, cobíjate en la sombra, sobre todo entre las 10:00 a.m. y 3:00 p.m., cuando la radiación es mayor.
- Usa sombrero, lentes oscuros con protección UV y ropa que mantenga tu piel protegida.
- El protector solar funcionará mejor cuando permanezcas en la sombra o vistas ropa que te proteja. Debes volver a aplicártelo cada cuatro horas, o después de sudar o nadar.



### ¿Cómo lo detecto?

No hay pruebas dolorosas y complicadas que debas hacer para detectarlo oportunamente. Los lunares son pequeñas (o no tan pequeñas) manchitas que tenemos en el cuerpo. Algunos nacen con nosotros, otros van apareciendo durante la niñez o la juventud. Los conocemos bien, así que si aparece uno nuevo, o los ya conocidos adquieren características no habituales, hay que estar alertas.

Para detectar el cáncer de piel, la medida más importante es la autoinspección, por lo menos una vez al mes. Para esto solo necesitas una habitación con buena iluminación y un espejo, mucho mejor si es de cuerpo completo. Examina todas las partes de tu cuerpo; incluso las palmas de las manos y las plantas de los pies, las orejas, debajo de las uñas, espalda y cuero cabelludo (para estas dos últimas áreas necesitarás ayuda de alguien más); y consulta de inmediato a tu médico si notas:

- Una mancha o lunar de reciente aparición. No debería ocurrir en adultos.
- Un lunar que ha aumentado su tamaño, ya sea su diámetro o espesor.
- Cambio de color en un lunar. Observa si se ha oscurecido o aclarado bruscamente.
- Heridas en la piel que tardan mucho en curar, o si observas zonas de color rojizo con escamas que no desaparecen.
- Sangrado, picazón o costras en un lunar.



### Fuentes consultadas:

<http://www.cancer.gov/espanol/tipos/piel/paciente/tratamiento-melanoma-pdq>  
<http://www.cancer.org/espanol/cancer/cancerdepiel-celulasbasalesycelulasescamosas/resumen/index>  
<http://www.cancer.org/espanol/cancer/cancerdepieltipomelanoma/resumen/index>  
[http://www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/what-is-skin-cancer.htm](http://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/what-is-skin-cancer.htm)  
[http://www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/sun-safety.htm](http://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm)  
[http://www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/protect\\_infographic.htm](http://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/protect_infographic.htm)  
<http://www.ligacancer.org.pe/piel.html>