



Melanoma, el asesino invisible

El lunes se celebra el día europeo de este cáncer de piel directamente relacionado con la exposición excesiva al sol

16.06.11 - 02:43 - INÉS GALLASTEGUI igallastegui@ideal.es | GRANADA.

'El Sol, ¿amigo o enemigo?' es el título del seminario que impartieron ayer los dermatólogos Salvio Serrano y Agustín Buendía en el Parque de las Ciencias, dentro del ciclo 'La salud a escena'. El taller forma parte de la XII Campaña Nacional de Diagnóstico Precoz de Melanoma, un tipo de cáncer de piel con una elevadísima mortalidad cuya prevalencia en España se ha multiplicado por tres en dos décadas debido a la moda del bronceado.

En España la incidencia del melanoma es aún baja, en torno a 2 casos por cada 100.000 habitantes, frente a más de 30 en Australia y Nueva Zelanda y 15 en Noruega, Suiza o Dinamarca, pero crece rápidamente. El cáncer de piel es más frecuente en personas de piel y ojos claros, que cuando toman el sol enrojecen pero apenas se broncean, mientras que en África y Asia es casi inexistente.

El melanoma es uno de los tumores dermatológicos más raros, pero con mucho el más mortal: con solo el 4% del total, causa el 80% de las muertes. Se trata de un «asesino invisible», recordó el doctor Buendía a IDEAL antes del seminario, porque la mayoría de las veces no duele ni molesta. Sin embargo, detectarlo a tiempo es fundamental porque el pronóstico empeora muchísimo si el cáncer se encuentra muy avanzado: de ahí la importancia de revisar los lunares o manchas que aparecen o cambian de color, tamaño, grosor o forma, que pican o sangran.

«El sol es un amigo con el que hay que pactar, porque puede convertirse en enemigo», explicó el profesor de Dermatología de la UGR. El daño causado por los rayos ultravioletas es acumulativo: la piel 'recuerda' las quemaduras de nuestra infancia.

El médico establece dos perfiles básicos de candidatos al cáncer de piel: las personas que por su trabajo acumulan miles de horas al sol, como agricultores, marineros y albañiles, y las que se pasan la vida en una oficina y en vacaciones se tumban en la playa a tostarse «vuelta y vuelta» o los fines de semana de invierno se achicharran esquiando. Los primeros desarrollan espinocarcinoma y los segundos, melanoma.

Hora, ropa, sombra

Lo primero que hay que hacer es cambiar de mentalidad y olvidarse del bronceado intenso como algo deseable. Y a continuación, tomar medidas de protección. La protección solar, explicó el doctor Buendía, ha existido siempre de forma natural, antes de que existieran las cremas fotoprotectoras. «Antiguamente, cuando la gente iba al campo, se ponía grandes sombreros o pañuelos y se cubría la piel», recordó.

Uno de los métodos naturales de protección es elegir el horario de exposición: si evitamos el periodo de las 12.00 a las 17.00 horas, nos libramos del 63% de la radiación ultravioleta incidente.

Otro es resguardarse de la radiación directa. En Australia es obligatorio que los espacios al aire libre dispongan de sombras. Y sin irse tan lejos, en Granada las campañas de la Academia Española de Dermatología han logrado que algunas asociaciones de padres reclamen a los centros escolares la instalación de toldos en las áreas de recreo destinadas a los más pequeños.

En tercer lugar, la ropa es «el futuro de la fotoprotección». Camisetas holgadas, pantalones largos y sombreros de ala ancha o gorras, siempre en tejidos frescos, son fundamentales para proteger la piel.

Por tanto, afirmó el dermatólogo, la crema solar solo es el último recurso y para que sea eficaz hay que utilizarla bien: es preciso elegir un factor de protección adecuado al tipo de piel y su bronceado, aplicarla al menos 30 minutos antes de tomar el sol y en cantidad generosa (2 miligramos por centímetro cuadrado) y reaplicar cada dos horas. Estos productos no están pensados para «aguantar más al sol», sino para protegerse el tiempo que uno esté expuesto. Y no pregunte al doctor si puede usar un bote de crema que le sobró del verano pasado: le dirá que, si le sobró, es que lo usó muy mal.

TAGS RELACIONADOS

melanoma, asesino, invisible