

El cáncer de piel es el tipo más común de los cánceres en el ser humano. Una de sus causas más importantes es la exposición al sol sin protección o a las camas solares.

Otras causas menos frecuentes son la exposición repetida a rayos X, presencia de cicatrices por quemaduras severas, exposición ambiental al arsénico y antecedentes familiares de cáncer de piel.

La forma más eficaz para prevenir el cáncer de piel es la educación: saber cómo, cuándo y cuánto exponernos al sol. El cáncer de piel es curable en la mayoría de los casos, por eso es importante hacerse exámenes propios constantes y visitar al dermatólogo por lo menos una vez al año como medida de prevención.

Medidas protectoras:

- Chequeo dermatológico anual.
- Usar sombrero de ala ancha.
- Anteojos con filtro UV certificado.
- Camisa con mangas largas.
- Ponerse a la sombra.
- Usar cremas protectoras solares de calidad reconocida que bloqueen radiaciones UVA y UBV, y reponer cada 2 horas.

Signos más habituales que hacen sospechar un cáncer de piel:

- Manchas inicialmente planas rosadas o rojizas, ásperas al tacto y que se vuelve cada vez más rugosas o escamosas. Se ven especialmente en la cara, en el dorso de las manos, en el labio inferior y en las orejas.
- Aparición de bultos en la piel que crecen en forma sostenida en el tiempo.

- Lastimaduras en la piel que no cicatrizan a pesar de un tratamiento correcto.
- Herida sangrante, costrosa, no provocada por un traumatismo previo.
- Un lunar que cambia de coloración, sus bordes se vuelven irregulares, es asimétrico y crece (generalmente de tamaño superior a 6 mm).
- Un lunar que pica o se inflama.

Recomendaciones:

- Evitar exponerse al sol entre las 10 y las 16 horas.
- Cuidarse también los días nublados, ya que la radiación atraviesa las nubes.
- Usar en forma habitual cremas protectoras solares que bloqueen radiación UVA y UVB, de calidad reconocida y cuyo factor de protección solar (FPS) sea mayor a 30.
- No olvidar la protección solar al realizar deportes.
- Aplicar en toda la piel 20 minutos antes de la exposición y renovarlo cada 2 horas con la piel seca o cada vez que uno sale del agua y se frota o se seca la zona.
- Usar una cantidad generosa sin olvidar sitios como: orejas, empeines, labios, cuello, "pelada" de los calvos y tórax.
- Observá tus lunares y manchas personalmente en forma periódica, con ayuda de espejos y de otra persona.
- No olvides las palmas y plantas, la región genital, el cuero cabelludo, la boca, el interior del ombligo, las axilas, etc.