

Los oncólogos radioterápicos advierten sobre el peligro de la exposición solar, especialmente en los pacientes ya tratados por tumores. Mañana 13 de junio se celebra el Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel, un tipo de tumor del que se detectan unos 3.200 nuevos casos cada año y cuya incidencia continúa aumentando un 10% anualmente

Para evitarlos, todas las personas deben mantener unas pautas de prevención y seguir unos cuidados determinados. La doctora Ana Mañas, jefe de Servicio de Oncología Radioterápica en el Hospital Universitario La Paz y ex presidenta de la Sociedad Española de Oncología Radioterápica (SEOR), resalta que "todos nos tenemos que proteger la piel, pero más los pacientes que hayan sido tratados con radioterapia o los que hayan tenido un cáncer de piel. Ellos han de tener especial cuidado con la exposición solar e intensificar las medidas de protección". Por eso, desde la SEOR se recomienda que durante el primer año desde que termina el tratamiento, no se tome el sol en la zona tratada y se proteja la piel con cremas solares de alta protección.

Además del efecto que la exposición solar provoca en cuadros de irritación cutánea y fotoenvejecimiento, también tiene un efecto carcinogénico (capaz de desencadenar un cáncer) que puede aumentar en pacientes que han recibido tratamientos oncológicos. Otro de los motivos que justifican el uso la protección solar es evitar lo que los profesionales llaman el efecto rellamada. "Hay que evitar que la piel que fue irradiada se irrite por el contacto con el sol ya que el efecto es similar a si estuviera siendo irradiada de nuevo", explica la doctora Mañas.

El melanoma, responsable del 80% de las muertes por cáncer de piel en España

Las tres formas más frecuentes de cáncer de piel son el carcinoma epidermoide o epiteloma espinocelular, el epiteloma basocelular y el melanoma. Este último es el responsable del 80% de las muertes por cáncer de piel en España y está íntimamente ligado a la exposición solar; de hecho, nueve de cada diez casos de melanoma de desarrollo esporádico se deben a tomar el sol en exceso o sin protección y tan solo el 10% a factores genéticos, lo cual indica que "la mayor parte de estos tumores se podrían evitar simplemente tomando medidas de prevención", asegura la especialista.

## Ocho recomendaciones para verano

Teniendo en cuenta que pronto se inicia el verano, y aprovechando este Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel, la SEOR recomienda varios aspectos esenciales para prevenir estos tumores:

1 Ante cualquier lesión sospechosa, acudir al médico lo antes posible. Realizarse revisiones periódicas de la piel ayuda al diagnóstico precoz, lo que permite curar hasta el 95% de los cánceres de piel, cuando no son melanomas.

2 Evitar la exposición en las horas centrales del día.

3 Usar gorras, sombreros y gafas, que protegen de los rayos UVA y UVB.

4 Proteger especialmente a los niños y nunca exponer a menores de tres años. Después de esa edad, vestirles siempre con camiseta, pantalones y gorra. El poliéster deja pasar menos los rayos que el algodón.

5 Tener en cuenta la altitud. La Dra. Mañas recuerda que "cada 100 metros que se sube, la radiación solar aumenta entre un 10-15%. El reflejo en la hierba aumenta un 5% la radiación, el agua un 30%, la arena un 10% y la nieve un 85%".

6 Evitar los centros de bronceado en cabinas.

7 Hay que valorar situaciones especiales, como el caso de las mujeres embarazadas, los alérgicos al sol o aquellos con enfermedades cutáneas previas y antecedentes personales de tratamientos oncológicos.

8 Recordar que las personas con piel muy clara, pelirrojas y con poca tolerancia al sol tienen más posibilidades de sufrir este tipo de tumores.

Fuente: Médicos y Pacientes (12/06/2014)