

Campaña Nacional de Prevención del Cáncer de Piel

Te damos las claves para
proteger
del daño solar



EVITAR EL SOL
DIRECTO DE 10 A 16



USAR SOMBRERO,
MANGAS LARGAS
Y ANTEJOS CON FILTROS UV



USAR PROTECTOR
SOLAR FPS 30 O MÁS



EXAMINAR TUS
LUNARES



SOCIEDAD
ARGENTINA DE
DERMATOLOGÍA

COLABORAN:

dermaglós

 Andrómico

Cáncer de Piel

¿Qué es y cuál es la causa?

Como el daño solar es acumulable e irreversible, las exposiciones reiteradas e indiscriminadas producen a largo plazo un envejecimiento prematuro, lesiones precancerosas y cáncer de piel.

Es el tipo más común de los cánceres en el ser humano. En los EE.UU. se espera que uno de cada cinco habitantes lo desarrolle en el transcurso de su vida.

Una de sus causas más importantes es la exposición a la radiación ultravioleta (RUV) proveniente del sol y otras fuentes artificiales, como las camas solares.

Otras causas menos frecuentes son la exposición repetida a rayos X, la presencia de cicatrices importantes y crónicas por quemaduras severas, la exposición ambiental al arsénico y algunas enfermedades genéticas.

La historia familiar de cáncer de piel también aumenta el riesgo de padecerlo

¿Cómo lo prevenimos?



El cáncer de piel es curable en la mayoría de los casos, por eso es importante hacer un "autoexamen" frecuente, observarnos para reconocer qué tenemos y notar cambios. Además, visitar al dermatólogo para saber cuál es nuestro riesgo y cuál la frecuencia necesaria de control con el especialista.

Mancha rosada o rojiza, áspera al tacto y que se vuelve cada vez más rugosa o escamosa. Se ve especialmente en las zonas de mayor exposición al sol: cara, dorso de las manos, labio inferior, cuello y orejas.

Herida en la piel, sangrante, costrosa, sin trauma previo evidente, que no cicatriza a pesar de un tratamiento adecuado.

Signos más habituales que hacen sospechar un cáncer de piel

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.

Lunar que cambia de coloración (tiene varios colores), sus bordes se vuelven irregulares, es asimétrico y crece (generalmente de tamaño superior a 6 mm), pica o se inflama.

El sol y el cáncer de piel

El sol nos da beneficios, pero si nos exponemos sin protección, puede traer muchos riesgos. El daño provocado por los RUV es acumulativo, tanto proveniente del sol como de las camas solares.

Cuidarse también los días nublados, ya que la radiación atraviesa las nubes.

Los menores de un año deben estar a la sombra con ropa liviana y sombrero, evitando el sol directo y tomando abundante cantidad de líquido para no deshidratarse.

A partir de los 6 meses de vida pueden utilizarse protectores solares. Estos cuidados deben mantenerse a lo largo de toda la infancia y adolescencia.

Los lunares pueden cambiar de color con la exposición al sol y a las camas solares. Esto se observa también durante el embarazo. Pero no hay que confiarse, siempre ante un cambio hay que consultar porque puede ser indicativo de un riesgo.

Algunos fármacos (diuréticos, anti-inflamatorios, antibióticos, medicación cardiológica, etc.) pueden poner a la piel más sensible al sol.

Personas que han recibido trasplantes de órganos o quienes han recibido quimioterapia o radioterapia deben aumentar el cuidado frente a los RUV porque su riesgo es mayor.

La arena, el agua y la nieve reflejan el sol y aumentan nuestra exposición a él.



Usar **sombrero de ala ancha**, anteojos con filtro UV certificado, **camisas de mangas largas**, ponerse a la sombra de los árboles, sombrillas, etc.



Evitar exponerse al sol **entre las 10 y las 16 horas**.



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.

Recomendaciones



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.



No olvidar la protección solar al **realizar deportes**.

Es primordial conocerse y hacer el "autoexamen" en forma periódica. Si encontramos manchas nuevas o que se hayan modificado, debemos consultar con el dermatólogo.



Todo lo que tenés que saber sobre nevos o lunares

Los lunares (o nevos melanocíticos) son comunes en todas las personas. Los nevos predominan en las zonas más expuestas al sol pero pueden localizarse en cualquier parte de la piel.

¿Cómo son los lunares?

Los lunares frecuentemente son de un color amarronado, de bordes regulares y de un tamaño pequeño (menor a 5-6mm). Pueden comenzar como una mancha y con los años hacerse sobresalientes, pueden perder el color y, en ocasiones, tener pelos.

¿Qué son los nevos atípicos o displásicos?

Algunos lunares tienen mayor riesgo de transformación en un cáncer de piel denominado melanoma. Los nevos atípicos (o también llamados displásicos) presentan esta posibilidad.

Suelen ser de mayor tamaño (más de 6mm), forma levemente asimétrica, varios tonos de marrón o rosados, mostrando un aspecto raro. Predominan en el tronco, especialmente en la espalda, pueden ser aislados o múltiples y en ocasiones verse en varios miembros de la familia.

¿Cómo controlar los lunares?

- Consultar a un dermatólogo ante un cambio en un lunar o mancha, o la presencia de heridas que no cicatrizan.
- Observar los lunares y manchas en forma periódica: hacer el "autoexamen" con la ayuda de espejo y de otra persona.
- No olvidar revisar áreas ocultas o de difícil acceso: las palmas y plantas, genitales, cuero cabelludo, boca, ombligo, axilas, entre otros.
- Estimular estos controles entre familia y amigos.

Puntos a tener en cuenta para una consulta inmediata al dermatólogo:

- Aparición de un lunar o mancha nueva.
- Cambios de color en lesiones existentes (oscurecimiento, presencia de varios colores).
- Crecimiento continuo de un lunar, mancha o verruga en el tiempo.
- Picazón, sangrado o formación de costra sobre un lunar o herida que no cicatriza.

Cómo determinar si una lesión es sospechosa de ser un melanoma

REGLA DEL ABCDE

A

ASIMETRÍA



Una parte de la lesión es diferente a la otra.

B

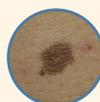
BORDES



Irregulares.

C

COLORACIÓN



Variada, cambios de color, picazón.

D

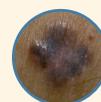
DIÁMETRO



Mayor a 5-6 mm.

E

EVOLUCIÓN



En el tiempo, picazón, sangrado o costras.

Campaña Nacional de Prevención del Cáncer de Piel

SAD.ORG.AR

Comisión Directiva: 2021-2022

Presidente:

Marcelo Label

Vice Presidente:

Ítalo Aloise

Secretario General:

Julio Gil

Pro Secretario General:

Ramón Fernández Bussy

Secretario Científica:

Rubén Spiner

Pro Secretaria Científica:

Ana Clara Torre

Tesorera:

Cristina Pascutto

Pro Tesorera:

Cecilia Ventrice

Secretaria de Actas:

María Alejandra Crespo

Vocales titulares:

Claudio Greco
Beatriz Rosa del Valle Gómez
Graciela Manzur
Sonia Rodríguez Saá
Mónica Prida
Leandro Enrique Perrotat

Vocales Suplentes:

María Alejandra Falú,
Marcela Orduña,
María Lorena Silvagni,
Mara Ivanov,
Mónica Di Milia

Órgano de fiscalización:

Titulares

Manuel Fernando Giménez
Mirta Fortino
Rubén Spiner

Suplentes

Oscar Antonio Territoriale
Alicia Brunet

Asuntos Internacionales:

Margarita Larralde de Luna



Comité Coordinador Campaña Nacional de Prevención del Cáncer de Piel:

Ana de Pablo, Andrés Politi, Ana Clara Acosta, Carla Minaudo.