



Reduzca su riesgo de

Cáncer de la piel

“¿Qué es el cáncer de la piel?”

El cáncer de la piel es un tumor (o crecimiento) causado por la división anormal de las células de la piel. La causa principal del cáncer de la piel es la exposición prolongada a los rayos ultravioletas (UV). Un número limitado de casos pueden ser ocasionados por otras causas, como la exposición a ciertos químicos, por ejemplo. Hay tres tipos de cánceres de la piel, dependiendo del tipo de célula de la piel que involucra: melanoma maligno, cáncer de células basales y cáncer de células escamosas.

“¿Es común el cáncer de la piel?”

El cáncer de la piel es el tipo de cáncer más común en todo el mundo. Cada año en los Estados Unidos se diagnostican más de un millón de nuevos casos de cáncer de las células basales y de las células escamosas, los tipos de cáncer más curables. Además, se diagnostican anualmente un estimado de 60.000 casos del tipo de cáncer de la piel más grave—melanoma maligno.

“Yo ya no me acuesto a tomar sol; ¿debo todavía preocuparme por el cáncer de la piel?”

La causa principal del cáncer de la piel es la exposición prolongada a los rayos ultravioletas (UV). Aun cuando la mayoría de los cánceres de la piel distintos al melanoma están relacionados con la exposición al sol acumulada (toda una vida), los expertos consideran que los melanomas resultan del daño extremo del sol más ocasional. Tan solo una quemadura grave – aunque fuera cuando niño – puede incrementar su riesgo de desarrollar melanoma durante la edad adulta.

“¿Qué me dice de las camas bronceadoras? ¿No se supone que no hacen daño?”

No hay nada “seguro” acerca de los bronceados. De hecho, el cambio en el color de la piel es señal de daño celular. Las camas bronceadoras comerciales lo exponen a los rayos ultravioletas (UV) así como lo hace el sol. Aun cuando las exposiciones “controladas” en los salones de bronceo tal vez impidan que se quemé, no hacen menos daño que el sol cuando se trata del riesgo de desarrollar cáncer de la piel.

“¿No es el cáncer de la piel un problema sólo a medida que uno envejece?”

Aunque la mayoría de los cánceres de la piel ocurren después de los 50 años de edad, la exposición dañina al sol se va acumulando durante toda la vida. Es muy importante proteger a los niños debido a la posible conexión entre una quemadura por el sol durante la niñez y el aumento en el riesgo de melanoma maligno más adelante.

“Soy de piel oscura, ¿corro todavía el riesgo de cáncer de la piel?”

La probabilidad de desarrollar melanoma maligno es 10 veces más alta para las personas de piel blanca que para los afroamericanos. Si usted tiene piel oscura o negra, está más protegido contra los daños de los rayos ultravioletas, pero de todas maneras puede desarrollar cáncer de la piel. Es recomendable para todas las personas, independientemente de la raza, el uso diario de bloqueador solar con un Factor de Protección Solar (SPF) de 15 por lo menos, y evitar la exposición al sol en exceso.

Casi todos los cánceres de la piel se pueden prevenir y curar

Debido a que la mayoría de los cánceres de la piel están relacionados con la prolongada exposición a los rayos ultravioletas del sol, la clave para la prevención es limitar dicha exposición. Sin embargo, si aparece un carcinoma, la detección y el tratamiento a tiempo da como resultado una tasa de supervivencia a cinco años del casi 100 por ciento.

Melanoma maligno

Éste es el tipo más peligroso de cáncer de la piel. Si no se trata puede diseminarse a los pulmones, el hígado y a otros órganos vitales.

¿Qué apariencia tiene?

Los melanomas malignos, especialmente en la etapa precoz, por lo general se parecen mucho a un lunar común y corriente o a una mancha de la piel. La regla del ABCD puede ayudarle a reconocerlos.

Si un lunar o una mancha en la piel tiene cualquier síntoma del ABCD, consulte con su médico inmediatamente.

A = Asimetría

Una mitad del lunar no es igual a la otra mitad.

B = Borde irregular

Los bordes del lunar se ven borrosos, no son lisos ni parejos.

C = Color

La pigmentación del lunar es desigual o cambia. El color es una gama de tostado, marrón y negro. Pueden aparecer también de color azul, blanco y rojo.

D = Diámetro

El tamaño del lunar es de más de seis milímetros (seis milímetros es más o menos el tamaño del borrador de un lápiz).

Cáncer de células basales y escamosas

El cáncer de células basales es el cáncer de la piel más común. Crece muy despacio y muy rara vez se disemina.

¿Qué apariencia tiene?

- De nódulo como de cera, pálido y nacarado
- De lunar irritado o de herida que no sana

El cáncer de células escamosas crece más rápido que el cáncer de células basales y puede diseminarse si no se trata.

¿Qué apariencia tiene?

- De un lunar rojo o rosado de superficie escamosa o con costra con una llaga abierta en el centro
- De una llaga abierta que se agranda gradualmente y puede sangrar

La detección precoz salva vidas - conozca sus riesgos

Usted corre un mayor riesgo de desarrollar cáncer de la piel si tiene:

- Piel clara que se quema o le salen pecas muy fácilmente
- Antecedentes familiares o personales de cáncer de piel
- Antecedentes de quemaduras de sol serias durante la niñez o la adolescencia
- Antecedentes de exposición solar en exceso durante muchos años

Revise su piel

- Si se detectan a tiempo, casi todos los cánceres de la piel pueden ser curados completamente.
- Hágase una vez al mes una autoexploración de la piel. Examine toda la piel, incluso la de las palmas de las manos, plantas de los pies y la del cuero cabelludo. Si usted encuentra cualquier crecimiento sospechoso o cualquier cambio, especialmente en el tamaño o color de un lunar, consulte con su médico o dermatólogo.
- Hágase un examen médico de la piel cada año. Consulte con un dermatólogo si se detecta un crecimiento sospechoso.



No le deje para más tarde

Es normal que aparezcan algunos lunares nuevos a lo largo de la vida. No todos los lunares nuevos o crecimientos son cancerosos, pero sólo su médico puede notar la diferencia. Consulte con su médico o dermatólogo tan pronto como se note un lunar sospechoso u otro cambio en la piel. Entre más precoz la detección del cáncer de la piel, mayor la probabilidad de una cura completa.

Proteja su piel

Cúbrase: la mejor estrategia para protegerse contra el cáncer de la piel es minimizar la exposición al sol.

- Trate de limitar la exposición al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, cuando los rayos ultravioletas son más dañinos.
- Use ropa protectora para proteger las partes del cuerpo expuestas.
- Use sombreros grandes, camisas de manga larga y pantalones de tela de tejido apretado. Recuerde, si la luz pasa fácilmente a través del tejido, los rayos ultravioletas (UV) también.

Use bloqueador solar

Use un bloqueador de alto alcance que lo proteja de los rayos solares UVB y UVA y que tenga un Factor de Protección Solar (SPF) de por lo menos 15. Aplíquese bastante bloqueador solar y con frecuencia vuélvase a aplicar, sobre todo si está transpirando o nadando. También, asegúrese de revisar la fecha de expiración en el frasco. Tenga en cuenta que ningún bloqueador puede ofrecer protección total de los rayos ultravioletas dañinos. Es importante limitar el tiempo de exposición al sol, aun cuando tenga bloqueador solar.

La dieta y el cáncer de la piel: ¿Cuál es la relación?

Hasta el momento no hay pruebas definitivas de la relación entre la dieta y el riesgo de desarrollar cáncer de la piel. Sin embargo, se ha establecido una probable relación entre el cáncer de la piel y el arsénico en el agua potable. Según el Segundo Informe Técnico de la AICR, Alimentación, nutrición, actividad física y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial, la exposición al carcinógeno arsénico del agua potable es probablemente una causa de algunos cánceres de la piel.

En los Estados Unidos, la regulación federal ordena el monitoreo de los sistemas de agua comunitarios para determinar si contienen concentraciones peligrosas de arsénico. La Agencia de Protección del medio Ambiente ha establecido la máxima concentración contaminante del arsénico a 10 partes por mil millones. Si se detectan concentraciones peligrosas de arsénico, se le notifica al público. Nota: sin embargo, las personas que tienen su propio pozo séptico son responsables de examinar su agua potable.

Guías del AICR para la prevención del cáncer

- Elija principalmente alimentos de origen vegetal, limite el consumo de carne roja y evite las carnes procesadas.
- Realice algún tipo de actividad física todos los días, durante 30 minutos o más.
- Trate de conservar un peso saludable de por vida. Y tenga siempre presente – no fume ni mastique tabaco.

Para obtener más información

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer apoya la investigación y brinda educación en el campo de la dieta, nutrición, actividad física, manejo del peso y cáncer. Solamente a través de sus donaciones o de su contribución por medio de un legado o herencia es que el AICR puede realizar esta importante labor.

Para volverse miembro activo de nuestra labor o para solicitar publicaciones gratis, por favor llame o escriba a:

American Institute for Cancer Research
1759 R Street, N.W.
PO Box 97167
Washington, DC 20090-7167
1-800-843-8114 ó 202-328-7744
www.aicr.org

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR) es miembro de la red Internacional del Fondo para la Investigación Mundial del Cáncer, compuesta por las siguientes organizaciones de beneficencia: el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR); el Fondo Británico para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF UK); el Fondo Neerlandés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF NL); el Fondo Hongkonés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF HK); el Fondo Francés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF FR) y la asociación general coordinadora, el Fondo Internacional para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF International).



**American Institute
for Cancer Research**

Cómo detener el cáncer antes de que aparezca

E7B-BHSS