LITORALPRESS

Fecha: 23-05-2025
Medio: El Heraldo Austral
Supl. : El Heraldo Austral
Tipo: Noticia general
Título: Día Mundial del Melanoma: Protegerse del sol es urgente todo el año

Pág. : 12
Cm2: 735,6
VPE: $ 306.012

Tiraje: 1.500
Lectoría: 4.500
Favorabilidad: No Definida

Foto/Archivo

Día Mundial del Melanoma: Protegerse del sol es urgente todo el año

Hoy se conmemora el Día Mundial del Melanoma, un tipo de cáncer de piel agresivo y que puede fácilmente propagarse a otras partes del cuerpo si no se trata a tiempo. Si bien este cáncer de piel es el menos común, es también el más letal. Incluso, en ocasiones, puede aparecer en zonas no visibles del cuerpo, lo que retrasa aún más su diagnóstico.

Esta clase de tumor maligno se desarrolla cuando los melanocitos -células encargadas de producir la melanina, que es el pigmento que protege del sol y que da el tono a la piel- comienzan a crecer de manera descontrolada.

Cifras de cáncer de piel en Chile

En el país, las muertes por cáncer de piel han aumentado alrededor de un 60% durante los últimos 10 años, con más de 4.600 fallecidos, según datos del Departamento de Estadísticas e Información en Salud (DEIS) del Minsal. De ellos, 54% eran hombres y 46% mujeres.

Además, se estima que 1 de cada 10 chilenos tendrá cáncer de piel a lo largo de su vida, una cifra bastante alta, considerando que es una patología prevenible en la mayoría de los casos. Las tasas más altas de mortalidad por esta enfermedad se encuentran en las regiones de Antofagasta, Arica y Parinacota, Coquimbo, Biobío y O'Higgins, entre otras.

¿Cómo prevenir el melanoma y cualquier otro tipo de cáncer de piel?

Es importante promover una mayor cultura del autocuidado y de la protección de la piel, fomentando el uso permanente del protector solar y evitando la sobreexposición a los rayos UV durante todo el año, ya que estos no solo son los causantes de los tumores, sino también porque provocan otras lesiones como quemaduras solares y son responsables del envejecimiento prematuro de la piel.

El Jefe de la Unidad de Dermato-Oncología de Fundación Arturo López Pérez (FALP), Dr. David Godoy afirma: "El melanoma es uno de los cánceres de piel más agresivos y, pese a no ser el más frecuente, es responsable del 75% de las muertes por esta enfermedad. El principal factor de riesgo es la radiación solar, por lo que es prevenible, en muchos casos, con las medidas básicas de fotoprotección".

Por eso, se recomienda:
- Usar fotoprotector los 365 días del año y evitar la exposición al sol entre las 11:00 y las 16:30 horas.
- Utilizar protector solar 3 veces al día.
- En exposición directa al sol, reaplicarlo cada 2 horas o inmediatamente después de salir de sudar o salir del agua (en verano).
- Aplicar protector solar los días nublados: El 80% de los rayos solares pueden atravesar nubes y niebla. Las nubes solo filtran los rayos infrarrojos (que producen calor), pero no protegen de los rayos UVA y UVB que dañan la piel.
- Usar lentes con protección UV, sombreros de ala ancha y ropa protectora.
- Realizar autoexamen de piel para detectar cambios en los lunares y consultar oportunamente a un especialista si es necesario.

Señales de alerta

Consultar a un dermatólogo si se observan:
- Cambios de tamaño, forma y/o color de una lesión pigmentada existente (lunar/nevus).
- Aparición de un nuevo lunar/ nevus de crecimiento rápido y asimétrico.

Al realizar el autoexamen cutáneo, es importante evaluar toda lesión pigmentada considerando los siguientes elementos del acrónimo "ABCDE":
- Asimetría: Una mitad del lunar es diferente a la otra.
- Bordes: Son irregulares.
- Color: Presenta más de un color.
- Diámetro: Mide más de 5 mm.
- Evolución: Va cambiando de forma o de coloración en el tiempo.

El diagnóstico se realiza al analizar histopatológicamente la biopsia de la lesión.

Durante los últimos 10 años, las muertes por cáncer de piel han crecido alrededor de un 60% en Chile. Las mayores tasas de mortalidad se encuentran en las regiones de Antofagasta, Arica y Parinacota, Coquimbo, Biobío y O'Higgins.