

Tras las jornadas de concienciación organizadas con motivo del Día Mundial del Cáncer de Piel, el hospital refuerza la importancia de la fotoprotección y la detección precoz

C. MADRID: EL HOSPITAL UNIVERSITARIO REY JUAN CARLOS PONE EL FOCO EN LA "E" DE "EVOLUCIÓN" DE LA REGLA ABCDE PARA DETECTAR CAMBIOS EN LOS LUNARES QUE PUEDEN ALERTAR DE UN CÁNCER DE PIEL

- El cambio es la principal señal de alarma en un lunar y cualquier modificación en su tamaño, forma, color o síntomas debe ser valorada por un dermatólogo
- El Servicio de Dermatología del centro mostoleño dispone de dermatoscopia, fotografía corporal total y dermatoscopia digital para detectar cambios mínimos y realizar el seguimiento de los pacientes con mayor riesgo



La llegada del verano y el mayor tiempo que pasamos al aire libre aumentan la exposición de la piel a la radiación solar. En este contexto, el Hospital Universitario Rey Juan Carlos -hospital público de la Comunidad de Madrid- ha acogido recientemente unas jornadas de concienciación con motivo del Día Mundial del Cáncer de Piel, en las que, desde su Córner de Salud y con la participación del Servicio de Dermatología del centro, ha impulsado acciones de fotoprotección y promoción de hábitos saludables.

A partir de esta iniciativa, los especialistas del centro recuerdan a la población la importancia de proteger adecuadamente la piel frente al sol, conocerla y revisarla de forma periódica para identificar cualquier cambio que pueda constituir una señal de alarma. "La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo y, afortunadamente, también uno de los más accesibles para su exploración", explica el Dr. Francisco Javier Vicente, jefe del Servicio de Dermatología del hospital mostoleño. Revisar periódicamente los lunares y otras lesiones cutáneas permite detectar modificaciones que pueden ser el primer signo de un cáncer de piel y consultar de forma temprana con el especialista. Esta detección precoz resulta especialmente importante en el melanoma, el tipo de cáncer cutáneo más agresivo. "Cuando se diagnostica en fases iniciales y la lesión todavía es superficial, las posibilidades de curación son muy elevadas y, en muchos casos, el tratamiento consiste únicamente en una intervención quirúrgica sencilla", señala la Dra. Araceli Sánchez, jefa asociada del citado servicio.

El diagnóstico temprano también es fundamental en otros tumores cutáneos frecuentes, como el carcinoma basocelular y el carcinoma de células escamosas, ya que permite evitar cirugías más extensas, posibles secuelas estéticas y complicaciones locales.

La evolución, el criterio más importante

La principal señal de alarma en un lunar es el cambio. Para ayudar a identificar características sospechosas, los dermatólogos recomiendan seguir la conocida regla del ABCDE: "A" de asimetría, cuando una mitad del lunar es diferente de la otra; "B" de bordes irregulares o mal definidos; "C" de color, ante la presencia de varias tonalidades; "D" de diámetro, especialmente en lesiones de más de seis milímetros que han crecido; y "E" de evolución. "Actualmente, muchos dermatólogos consideramos que la 'E' de evolución es el criterio más importante. Un lunar que se modifica respecto a cómo era previamente merece ser valorado por un especialista", apunta el Dr. Vicente. También conviene consultar ante una lesión que pique de forma persistente, sangre sin motivo aparente, forme costras repetidamente, se ulcere o no cicatrice. Otra señal de alerta es el denominado signo del "patito feo", es decir, la aparición de una lesión nueva con un aspecto muy diferente al resto de lunares de la persona.

Como recomendación general, los especialistas aconsejan realizar una autoexploración completa de la piel cada uno o dos meses, sin olvidar zonas menos visibles como el cuero cabelludo, la espalda, las plantas de los pies o la región genital y recurriendo, cuando sea necesario, a espejos o a la ayuda de otra persona. Las revisiones dermatológicas periódicas cobran especial importancia en las personas con antecedentes personales o familiares de melanoma u otros cánceres de piel; numerosos lunares, especialmente si son atípicos; piel clara y tendencia a quemarse con facilidad; antecedentes de quemaduras solares intensas, sobre todo durante la infancia o la adolescencia; inmunosupresión, o una exposición solar intensa y acumulada, como ocurre en algunos trabajadores al aire libre. En estos casos, la periodicidad de los controles debe individualizarse en función del riesgo de cada paciente.

Tecnología para detectar cambios mínimos en la piel

El Servicio de Dermatología del hospital mostoleño dispone de herramientas que permiten mejorar la detección precoz de lesiones sospechosas. Entre ellas se encuentra la dermatoscopia, una exploración no invasiva que permite visualizar estructuras de la piel que no son perceptibles a simple vista y aumenta la precisión diagnóstica. Además, el servicio cuenta con un programa de teledermatología que facilita la valoración y el seguimiento de determinadas lesiones mediante el envío previo de imágenes.

En los pacientes con múltiples lunares o un riesgo elevado de melanoma, el seguimiento puede completarse con sistemas de fotografía corporal total y dermatoscopia digital. “Estas técnicas permiten comparar imágenes obtenidas en diferentes momentos y detectar cambios mínimos que podrían pasar inadvertidos en una exploración convencional”, explica la Dra. Sánchez. Asimismo, el seguimiento digital ayuda a identificar lesiones que evolucionan de forma sospechosa y a evitar la extirpación innecesaria de lunares benignos. Cuando una lesión plantea dudas diagnósticas, su extirpación y posterior estudio anatomopatológico continúan siendo el método definitivo para confirmar el diagnóstico.

Protegerse del sol más allá de la playa y la piscina

Entre los errores más frecuentes se encuentran exponerse al sol en las horas centrales del día, utilizar protector únicamente en la playa o la piscina, aplicar una cantidad insuficiente o no renovarlo tras el baño, la sudoración o el paso de las horas. También es habitual pensar que las nubes eliminan el riesgo o que una piel bronceada ya está protegida. “El daño solar es acumulativo y gran parte de sus efectos aparecen años después de la exposición”, advierte el Dr. Vicente. Además de provocar quemaduras a corto plazo, favorece el envejecimiento prematuro de la piel y aumenta el riesgo de cáncer cutáneo. Para una protección adecuada, se recomienda utilizar un fotoprotector de amplio espectro frente a la radiación UVA y UVB, con FPS 50 o superior en personas de piel clara, niños, pacientes con antecedentes de cáncer cutáneo o durante exposiciones intensas. Debe aplicarse entre 20 y 30 minutos antes de la exposición, en cantidad suficiente, aproximadamente 30 mililitros para todo el cuerpo de un adulto, y renovarse cada dos horas y después del baño o de una sudoración intensa. “Lo importante es elegir un buen protector, utilizarlo correctamente y hacerlo de manera constante”, subraya la Dra. Sánchez.

La fotoprotección es una suma de medidas

La crema solar es una parte de la estrategia de protección. Los dermatólogos recomiendan evitar la exposición entre las 12:00h y las 17:00h, buscar la sombra, utilizar sombrero, gafas con filtro ultravioleta y ropa protectora, mantener una hidratación adecuada y reducir la actividad física en las horas de máximo calor. “La mejor fotoprotección es la combinación de todas estas medidas”, insiste el jefe del Servicio de Dermatología. La prevención debe extremarse en los grupos más vulnerables. Los menores de seis meses no deben exponerse directamente al sol y, durante la infancia, es especialmente importante evitar las quemaduras solares, ya que aumentan el riesgo de melanoma en etapas posteriores de la vida. Las personas mayores deben hidratarse con frecuencia, evitar el calor intenso y vigilar la aparición de nuevas lesiones, heridas que no cicatrizan o costras persistentes.

También requieren especial atención los pacientes inmunodeprimidos, las personas con antecedentes de cáncer de piel, los trabajadores al aire libre, quienes toman medicamentos fotosensibilizantes y los pacientes con enfermedades cutáneas agravadas por el sol. “El mejor tratamiento frente al cáncer de piel sigue siendo la prevención y la detección precoz. Conocer nuestra piel, protegerla adecuadamente del sol y consultar ante cualquier cambio sospechoso son hábitos sencillos que pueden marcar una gran diferencia”, concluye la Dra. Sánchez.