LA AUTOEXPLORACIÓN, PRIMER PASO PARA LA DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE PIEL

- **Es el tipo de tumor es el más frecuente del ser humano. Evitar una exposición solar en las horas de mayor radiación, buscar la sombra, el uso de sombreros, ropa adecuada y gafas de sol y cremas de autoprotección son algunas de las medidas recomendadas para su prevención**



La piel cambia a lo largo de la vida y es normal tener lunares, pecas y pequeñas manchas. Los nevus melanocíticos o lunares inician su aparición en la infancia y es normal que sigan apareciendo hasta los 50 años como regla general. El cáncer de piel es el más frecuente del ser humano, y en la inmensa mayoría de sus tipos, la radiación ultravioleta juega un papel central.

Como señala el doctor Antonio José Durán Romero, especialista del servicio de Dermatología del Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar, la prevención es fundamental, y para ello, “es importante evitar la exposición solar durante las horas de mayor radiación ultravioleta, buscar la sombra y utilizar medidas de protección física, como ropa adecuada, sombrero y gafas de sol”.

Como complemento, el doctor apunta que “debemos recurrir a las cremas de fotoprotección, pudiendo optar por filtros físicos (minerales) o químicos, eligiendo un factor de protección adecuado y aplicándolo correctamente”. El especialista insiste en que estas medidas “deben mantenerse durante todo el año, especialmente en una zona con muchas horas de sol al año”.

En cualquier caso, recuerda que el cáncer de piel puede aparecer también “en zonas poco expuestas al sol y en personas de cualquier tono de piel”, y que “quienes tienen muchos lunares, antecedentes personales o familiares de melanoma, o una piel especialmente sensible al sol, pueden necesitar una vigilancia más estrecha”.

A pesar de la prevención, dedicar unos minutos a observar nuestra piel puede ayudarnos a detectar cambios que merecen una valoración médica. “La autoexploración es una herramienta fundamental para favorecer la detección precoz del cáncer de piel, consultando al dermatólogo cuando sea necesario”, recuerda el Dr.Durán.

“Una de las formas más sencillas de recordar qué debemos observar es la conocida regla ABCDE, que recoge cinco características a las que conviene prestar atención, por constituir posibles señales de alerta de malignidad”. Estas características son: A de asimetría, cuando una mitad del lunar tiene una forma muy diferente a la otra; B de bordes, cuando los bordes son “poco definidos o presentan entrantes y salientes, en lugar de ser uniformes; C de color, al observarse varios tonos en el mismo lunar; D de diámetro, cuando tienen más de seis milímetros; y E de evolución, cuando cambia con el tiempo en tamaño, forma, color o relieve. “También conviene consultar si empieza a picar, duele, sangra o forma una costra sin causa aparente”, comenta Antonio José Durán.

Al margen de la regla, el especialista del Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar advierte que algunos melanomas “pueden parecer pequeños o tener un aspecto distinto al de las lesiones habituales”. Por eso, incide en que “tan importante como observar cómo es un lunar resulta comprobar si ha cambiado”.

Otra muy buena estrategia para detectar precozmente lesiones malignas es la regla del patito feo. “Esta regla nos invita a fijarnos en aquel lunar que es diferente de los demás. Los lunares de una misma persona suelen parecerse entre sí”, comenta el doctor.

Estas reglas comentadas, aplican tanto para lunares (nevos melanocíticos) como para manchas y otras lesiones cutáneas. En el lenguaje cotidiano se usa con frecuencia el término “verruga” para referirse a múltiples lesiones de la piel de aspecto verrugoso, cuyo diagnóstico es variado: nevus melanocíticos intradérmicos, queratosis seborreicas, verrugas víricas, fibromas, etc.

Además de las reglas comentadas, en estas lesiones verrucosas son importantes los cambios bruscos de color, forma o tamaño, la ulceración o el sangrado. Es normal, por otro lado, que cuando traumatizamos un lunar con el afeitado o el peinado, pueda inflamarse o sangrar de forma puntual. Si estos signos persisten varios días, es recomendable consultar con un dermatólogo.

¿Cómo realizar una autoexploración?

Para una autoexploración eficaz, “basta con dedicar unos minutos, aproximadamente una vez al mes, a revisar la piel con buena iluminación”, indica el doctor Durán. “Un espejo de cuerpo entero y otro de mano pueden facilitar la tarea”, añade. Al mismo tiempo, considera importante “observar no solo la cara, los brazos y las piernas, sino también el cuero cabelludo, la espalda, las plantas de los pies, las palmas de las manos y otras zonas que solemos pasar por alto. Pedir ayuda a otra persona puede ser útil”, finaliza.