

Radiación solar: Chile enfrenta alarmante aumento en casos de cáncer de piel

- **En la última década, las muertes por cáncer de piel en Chile han aumentado en 40%, alcanzando un número récord en 2023 con más de 560 fallecimientos, el más alto en 21 años.**
- **Chile tiene gran exposición a la radiación solar. Incluso hay un lugar en nuestro territorio donde esta radiación es más alta que en el Everest, comparable a la que podríamos tener en un planeta como Venus.**
- **Preocupa además la sobreexposición a la luz azul y los efectos que genera el llamado "envejecimiento digital", que provoca exceso de manchas, pérdida de elasticidad y firmeza de la piel.**

Estamos a pocas semanas de la llegada de la primavera, una estación que trae consigo no solo un aumento de las temperaturas, sino también altos y peligrosos niveles de radiación solar. Hace un año, la revista Bulletin of the American Meteorological Society -la más importante de meteorología del mundo- publicó un artículo donde científicos chilenos revelaron un dato alarmante: en Chile se ubica el lugar con la mayor radiación solar en la historia del planeta.

En el desierto de Atacama hay niveles tan altos que solo se comparan con los de Venus, el segundo planeta más cercano al sol, que alcanza una temperatura de 460 grados. Ese dato extremo no es aislado, ya que en el último tiempo la radiación ultravioleta ha aumentado en nueve regiones de Chile, entre Arica y el Maule, y sorpresivamente en las regiones de La Araucanía y Los Ríos. El 80% de los cánceres de piel, como el carcinoma basocelular, el cáncer espinocelular y el melanoma, se relacionan con la radiación UV.

La inspección de un dermatólogo salva vidas

"Tenemos que tomar conciencia. Uno de los cánceres de piel más agresivos y mortales es el melanoma, porque tiene gran capacidad de invadir tejidos y de hacer metástasis. Lamentablemente en la consulta médica general es poco frecuente el examen completo de la piel en búsqueda de lesiones malignas, probablemente por el poco tiempo que los médicos generales disponen para realizar un examen minucioso que vaya más allá del motivo de consulta del pa-

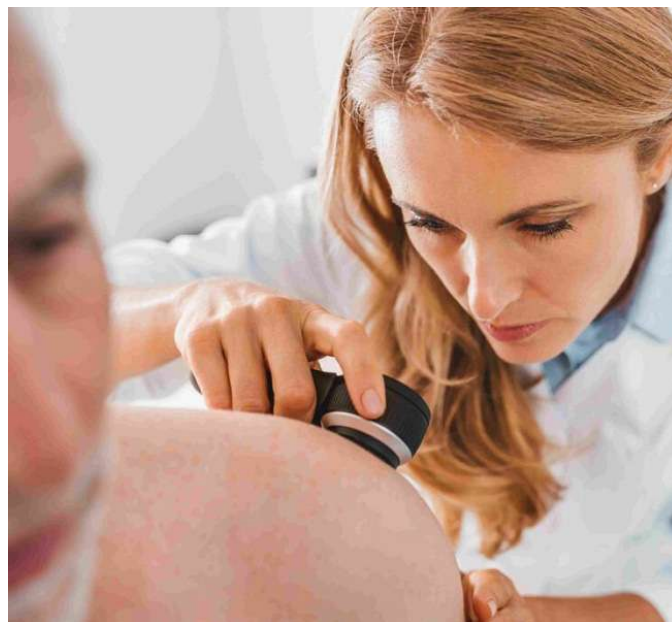
ciente. Por esto como dermatólogo aconsejo acudir anualmente a revisarnos la piel y asumir un rol activo en la búsqueda de alteraciones que puedan ser peligrosas. Si observamos manchas nuevas en la piel que presentan 2 o más colores, bordes irregulares, rápido crecimiento en relación al resto de lunares o nos aparecen granitos o heridas persistentes en la piel debemos consultar. Es importante aclarar que el cáncer de piel generalmente es asintomático en su etapa inicial, es decir al comienzo suele no picar ni doler", señala el dermatólogo Emilio Vargas.

La tasa de mortalidad por melanoma en Chile es casi el doble del promedio mundial.

Cambio de hábitos para prevenir

La Organización Mundial de la Salud alerta que 1 de cada 10 chilenos desarrollará cáncer a la piel, por eso los dermatólogos piden un cambio de hábitos urgente respecto al uso de fotoprotectores, ropa y accesorios adecuados, no solo en la época de calor, ya que el 80% de los rayos solares pueden atravesar nubes y niebla.

"Se recomienda usar fotoprotector con factor 30 como mínimo. Debemos tener conciencia de que la protección que nos entrega depende no sólo del factor sino principalmente de la frecuencia y regularidad con la que lo usamos. El uso debe ser diario y debemos reaplicarlo al menos 2 o 3 veces al día. El fotoprotector idóneo para cada persona dependerá de la actividad que realiza, por ejemplo, si trabaja al aire libre o realiza deporte con frecuencia, del tipo de piel y de si desea o no que le aporte



algún efecto adicional como hidratar, matificar o servir como base de maquillaje", agrega el Dr. Emilio Vargas.

El daño del Sol es acumulativo

Esto bien lo sabe Margarita, profesora de natación que por años luchó contra las queratosis seborreicas, los léntigos solares y la hiperpigmentación de la zona del bozo, todas lesiones benignas de la piel que fueron apareciendo progresivamente en su rostro.

"Tengo 35 años, pero desde niña tengo muchas pecas y manchas. Tomé sol sin protección como muchas personas de mi generación; hasta aceite me ponía para broncearme. Las queratosis, que generalmente dan a personas mayores, me salieron a los 25 años, lo que me trajo muchos problemas no sólo de salud, porque pensé que podría tener cáncer de piel, sino también de autoestima, porque tenía hasta en los párpados y ojeras. A eso se sumó una enorme mancha en el bigote. Como trabajo con niños, era incómodo porque siempre me preguntaban por qué tenía esas 'cosas'. Llegó un momento en que quería esconder mi cara, hasta que supe que había solución con tratamiento láser y un cambio de hábitos respecto a la fotoprotección. Al principio no fue fácil porque debía tener uno en la cartera, en el trabajo, en todos lados para

que no se me olvidara; diría que a los 3 meses ya me había acostumbrado a usarlo. Este cambio y las 4 sesiones de láser dejaron mi cara sin manchas ni queratosis, y emocionalmente estoy muy feliz de ver mi cara blanca nuevamente".

Las plataformas de láser de última tecnología permiten además borrar manchas de nacimiento tan complicadas como el nevus flammeus, que es una malformación vascular que en un 50% se localiza en la cara.

No solo la radiación UV: Ojo con el envejecimiento digital

Los efectos del envejecimiento digital causado por la exposición prolongada a la luz azul emitida por dispositivos electrónicos como computadores, tablets y celulares, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, generan efectos similares a los causados por la radiación UVA: sobreproducción de manchas, pérdida de firmeza y elasticidad de la piel, reducción de melatonina y envejecimiento prematuro.

Se estima que el 60 por ciento de las personas pasa más de seis horas al día frente a dispositivos digitales y que, en promedio, cada uno cuenta con cuatro dispositivos electrónicos, por lo que se recomienda elegir fotoprotectores que ofrezcan protección contra la luz azul.