

# Día del Cáncer de piel: cómo prevenir el melanoma

**Cada 13 de junio se conmemora el Día del Cáncer de piel, una fecha crucial para sensibilizar a la población sobre esta enfermedad. Entre los diferentes tipos de cáncer de piel, el melanoma destaca no por ser el más común, sino por ser el más mortal, con una incidencia en constante aumento.**



o más, y ropa protectora como sombreros y camisas de manga larga.

- **Evitar las camas solares (solarium):** Emiten rayos UV que aumentan el riesgo de melanoma.
- **Autoexamen regular:** Revisar la piel en busca de lunares nuevos o cambios en los lunares existentes una vez al mes y consultar a un médico ante cualquier cambio. El pronóstico del melanoma depende de la etapa en que se diagnostique. En etapas tempranas, el pronóstico es muy

favorable, mientras que en etapas avanzadas es más difícil de tratar y tiene un peor pronóstico.

**“Recordar los signos de alerta, los factores de riesgo y las medidas de prevención son esenciales para hacer una diferencia significativa en el pronóstico del melanoma. La concientización y la prevención son nuestras herramientas más poderosas en la lucha contra este tipo de cáncer de piel”,** indica la docente de la Facultad de Medicina y Ciencia USS.

**E**l melanoma maligno es responsable de la mayoría de las muertes por cáncer de piel. En Chile, representa un problema de salud pública significativo, con una incidencia y mortalidad en aumento. Aunque el melanoma constituye solo entre el 1% y el 4% de los cánceres de piel, es responsable de la mayoría de las muertes por esta causa.

Marion Chávez, directora del Diplomado en Farmacia Oncológica de la Universidad San Sebastián (USS), explica que **“el melanoma es un tipo de cáncer de piel que se origina en las células llamadas melanocitos, responsables de producir melanina, el pigmento que da color a la piel. Puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, pero es más común en áreas expuestas al sol, como la cara, el cuello, el pecho, la espalda y las piernas.”**

## Signos de alerta del melanoma

Es fundamental estar atentos a los siguientes signos de alerta:

- **Lunar nuevo o cambio en un lunar existente:** Un lunar que cambia de tamaño, forma o color, o que se vuelve doloroso o sangra.
- **Lunar con más de un color:** Los lunares normales suelen ser de un solo color. Si un lunar tiene dos o más colores, podría ser un signo de melanoma.
- **Bordes irregulares en un lunar:** Los bordes de los lunares normales suelen ser lisos y uniformes. Los bordes irregulares o borrosos pueden indicar melanoma.
- **Crecimiento rápido de un lunar:** Un lunar que crece rápidamente puede ser un signo de melanoma.

## Factores de Riesgo

- **Exposición al sol:** La principal causa de melanoma es la exposición a los rayos ultravioleta (UV) del sol. El bronceado frecuente y el uso de camas solares aumentan el riesgo.
- **Características físicas:** Las personas con piel clara, pecas y ojos claros tienen un mayor riesgo.
- **Historial familiar:** Tener antecedentes familiares de melanoma aumenta el riesgo.
- **Edad:** Aunque es más común en adultos mayores de 60 años, puede ocurrir a cualquier edad y en ambos géneros.
- **Condiciones de salud:** Pacientes inmunodeprimidos o con enfermedades genéticas predisponentes constituyen un grupo de alto riesgo.

## Estrategias para el Diagnóstico Precoz

Para facilitar el diagnóstico temprano del melanoma, se han implementado diversas estrategias. Estas abarcan la identificación de grupos de alto riesgo para someterlos a programas especiales de educación y detección temprana, así como la promoción y enseñanza del autoexamen de la piel en la población general. Además, es crucial aumentar la frecuencia de los exámenes cutáneos completos durante las evaluaciones médicas de rutina.

Cabe destacar que más del 72% de los melanomas son detectados por los propios pacientes o sus familiares. Aquellos con antecedentes personales de melanoma deben realizar autoexámenes periódicos y estar especialmente atentos a cualquier cambio en su piel.

## Medidas de Prevención

- **Evitar el sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m.:** Usar protector solar de amplio espectro con SPF 30