

13 de junio - Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel

COMUNIDAD VALENCIANA: EL COLEGIO DE ENFERMERÍA DE ALICANTE ACENTÚA LA IMPORTANCIA DE CONOCER LOS SIGNOS DE ALERTA PARA PREVENIR EL CÁNCER DE PIEL

- **Las enfermeras/os tienen un papel fundamental en su prevención y detección precoz**

El día 13 de junio se celebra el Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel, una enfermedad que durante el año 2023 en España ha sido diagnosticada a 20.392 nuevos casos; una cifra que representa algo más del 8% del total de los cánceres diagnosticados en ese mismo año. Las cifras apuntan a que, en la Comunidad Valenciana, la tasa de incidencia del melanoma cutáneo sea de 12,5 casos por cada 100.000 habitantes, del que en el último año se han detectado 668 nuevos casos, de ellos 275 en Alicante. Además, hay que indicar que la edad media de las personas diagnosticadas es de 65 años en hombres y 64 en mujeres, con tasas de incidencia se sitúan en 14,1 por 100.000 en hombres y 11,6 en mujeres.

Ante estos datos, el Colegio de Enfermería de Alicante destaca el papel crucial de la prevención en la lucha contra el cáncer de piel y reconoce la importante labor de las enfermeras y enfermeros que tratan a quienes enfrentan esta enfermedad, pues contribuyen de manera significativa a la mejora de su salud y calidad de vida. Además, tienen un papel muy importante también en la prevención, aportando consejos de salud, y en su detección precoz.

Cómo prevenir la aparición del cáncer de piel

Para prevenir la aparición de esta enfermedad, los profesionales de Enfermería recomiendan limitar las radiaciones solares y no tomar el sol durante las horas del mediodía (entre las 10 am y las 4 pm), aplicando el protector solar indicado para cada tipo de piel y utilizando gafas de sol, sombrero y ropa adecuada. Además, se recomienda realizar autoexámenes mensuales de la piel para detectar cambios en lunares, manchas o posibles lesiones, así como consultar regularmente con un profesional de Enfermería.

El uso regular de protector solar es imprescindible en el día a día, pero sobre todo en verano y en primavera. Se ha de aplicar en todas aquellas zonas expuestas de la piel al menos 30 minutos antes de la exposición solar, siendo reaplicado cada dos horas. La población de más de 40 o 50 años debe tener una especial atención al diagnóstico, ya que posiblemente ya se haya hecho daño en la piel y han de estar atentos a los signos de enfermedad precoz.

Realizar visitas regulares a la enfermera/o de referencia permite realizar exámenes de la piel, especialmente en aquellas personas de riesgo que tengan la piel clara, quemaduras solares graves o cuenten con antecedentes familiares de cáncer de piel.

Este tipo de cáncer se puede presentar en cualquier parte del cuerpo, pero es más común en aquella expuesta a la luz solar como la cara, el cuello, las manos y los brazos. Existen tres tipos principales de cáncer de piel, entre los que se encuentra el más común, el Carcinoma Basocelular (CBC) desarrollado en áreas expuestas al sol; el Carcinoma de Células Escamosas (CCE), desarrollado en capas superiores de la piel y el Melanoma, el menos común pero más peligroso, ya que puede desarrollarse en cualquier parte del cuerpo, haya estado expuesto al sol o no.

Signos de alerta del cáncer de piel

El cáncer de piel puede manifestarse de diversas formas, por lo que reconocer cuáles son sus signos de alertas es imprescindible para una detección temprana de la enfermedad. Se han de distinguir cambios en lunares ya existentes. Para diferenciar un lunar normal de un melanoma puede ayudar la regla del ABCD: Asimetría (la mitad de un lunar no es igual que la otra mitad), Bordes (bordes irregulares, borrosos o poco delimitados), Color (diversos colores en la lesión) y Diámetro (cuando el lunar mide más de seis milímetros o aumenta de tamaño).

Es importante tener en cuenta la aparición de lesiones como bultos, manchas planas o áreas escamosas o con costras y prestar atención a heridas que no sanan, sensaciones como dolor o picazón en una zona de nuestro cuerpo e incluso cambios en una piel que no ha sido expuesta al sol.