

Se pone en marcha la campaña de verano de prevención de cáncer de piel

La campaña, que se hace cada año cuando llega el verano, tiene la finalidad de concienciar a la población de los riesgos del exceso de insolación y ofrecer consejos a la hora de tomar el sol

Este año, se han editado 700.000 trípticos y 7.800 pósters informativos

Los casos de melanoma aumentan entre el 4 y el 5% cada año

Como cada año cuando llega el verano, el Instituto Catalán de Oncología impulsa la Campaña de prevención del cáncer de piel. El objetivo es advertir de los peligros de una exposición excesiva a los rayos solares y ofrecer consejos para tomar el sol con seguridad.

En este caso, se han imprimido 575.000 ejemplares en catalán y 125.000 en castellano del tríptico. Medidas de protección solar para niños y jóvenes y 7.800 ejemplares del póster Protejámonos del sol. El material recoge las recomendaciones preventivas básicas de protección solar orientadas principalmente a los niños, jóvenes y adolescentes.

Los trípticos y los pósters se distribuirán en centros de atención primaria, consultas de pediatría, farmacias, centros educativos, entidades de lucha contra el cáncer, casales de verano y centros deportivos.

El cáncer de piel

Se ha demostrado que la exposición excesiva al sol es el factor de riesgo más importante del cáncer de piel, tanto del melanoma como del no melanoma. Más del 80% de los casos de cáncer de piel se podrían prevenir evitando una exposición excesiva al sol y las quemaduras cutáneas, especialmente durante la niñez y la adolescencia.

Melanoma: es lo más agresivo y está asociado a episodios de quemaduras solares. Es una enfermedad poco frecuente pero con una morbilidad y una mortalidad elevadas. En Catalunya, se diagnostican unos 740 casos (510 mujeres y 230 hombres) cada año y representa el 1,2% de todos los tumores en los hombres y el 1,6% en las mujeres. Desde hace unos años se observa un incremento continuado en la incidencia del orden del 5% en los hombres y del 4% en las mujeres cada año.

Cáncer no melanoma: está asociado a la exposición solar acumulada a lo largo de la vida y aparece en los lugares del cuerpo más expuestos. Suponen el 95% de todos los cánceres de piel y presentan poca mortalidad.

Medidas de protección

Para disfrutar del sol de manera saludable hace falta:

Empezar a tomar el sol de manera gradual y evitar la exposición prolongada y las horas de máxima intensidad ?de las 12:00 a las 16:00-.

Cubrirse con camisetas y ropa de algodón, gorra o sombreros de ala ancha, para proteger también cuello y orejas. Llevar gafas de sol homologadas, preferiblemente

con banda lateral.

Utilizar crema de factor de protección elevado (superior a 20). Aplicarla en cantidad suficiente, un rato antes de la exposición y periódicamente después de bañarse o si se suda mucho.

Beber agua para evitar la deshidratación y evitar tomar el sol si se toma medicación fotosensible.

También hace falta tener en cuenta

No padecer calor no quiere decir que se evite la quemadura solar. Las quemaduras se deben de a la exposición a los rayos ultravioletas y el efecto térmico, en cambio, a la radiación infrarroja. De la misma manera, el hecho que esté nublado tampoco evita las quemaduras.

La aplicación de productos foto-protectores no se puede considerar una manera segura de proteger la piel ni un medio para prolongar la exposición al sol.

La exposición prolongada produce daños y envejecimiento de la piel y arrugas prematuras. También afecta los ojos y puede alterar el sistema inmunológico.

Las lámparas y las camas de sol artificial también pueden ser perjudiciales por la emisión de radiaciones ultravioletas.

En la playa, el agua y la arena reflejan la luz y aumentan la intensidad solar. Lo mismo pasa en la montaña a más altitud o con nieve.

El ICO fomenta la participación de entidades e instituciones en las políticas para la prevención de la salud que promueve. Este año, participan en la Campaña de prevención del cáncer de piel: el Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya, la Sociedad Catalana de Pediatría, el Área de Salud Pública y Consumo de la Diputación de Barcelona, el Ayuntamiento de Barcelona, la Agencia de Salud Pública de Barcelona, el Colegio de Farmacéuticos de Barcelona, la Federación Catalana de Entidades de Lucha Contra el Cáncer, Turismo Juvenil de Catalunya, Fundación Esplais de Catalunya, Fundación Pere Tarrés y el Laboratorio Pierre Fabré. También colaboran los Ayuntamientos del Baix Llobregat que tienen convenio con la Fundación ICO: Abrera, Begues, Cervelló, Cornellà, Esplugues de Llobregat, l'Hospitalet de Llobregat, EL Papiol, Pallejà, Sant Andreu de la Barca, Sant Boi, Sant Climent de Llobregat, Sant Esteve de Sesrovires, Sant Feliu de Llobregat, Sant Joan Despí, Sant Just Desvern y Vallirana.