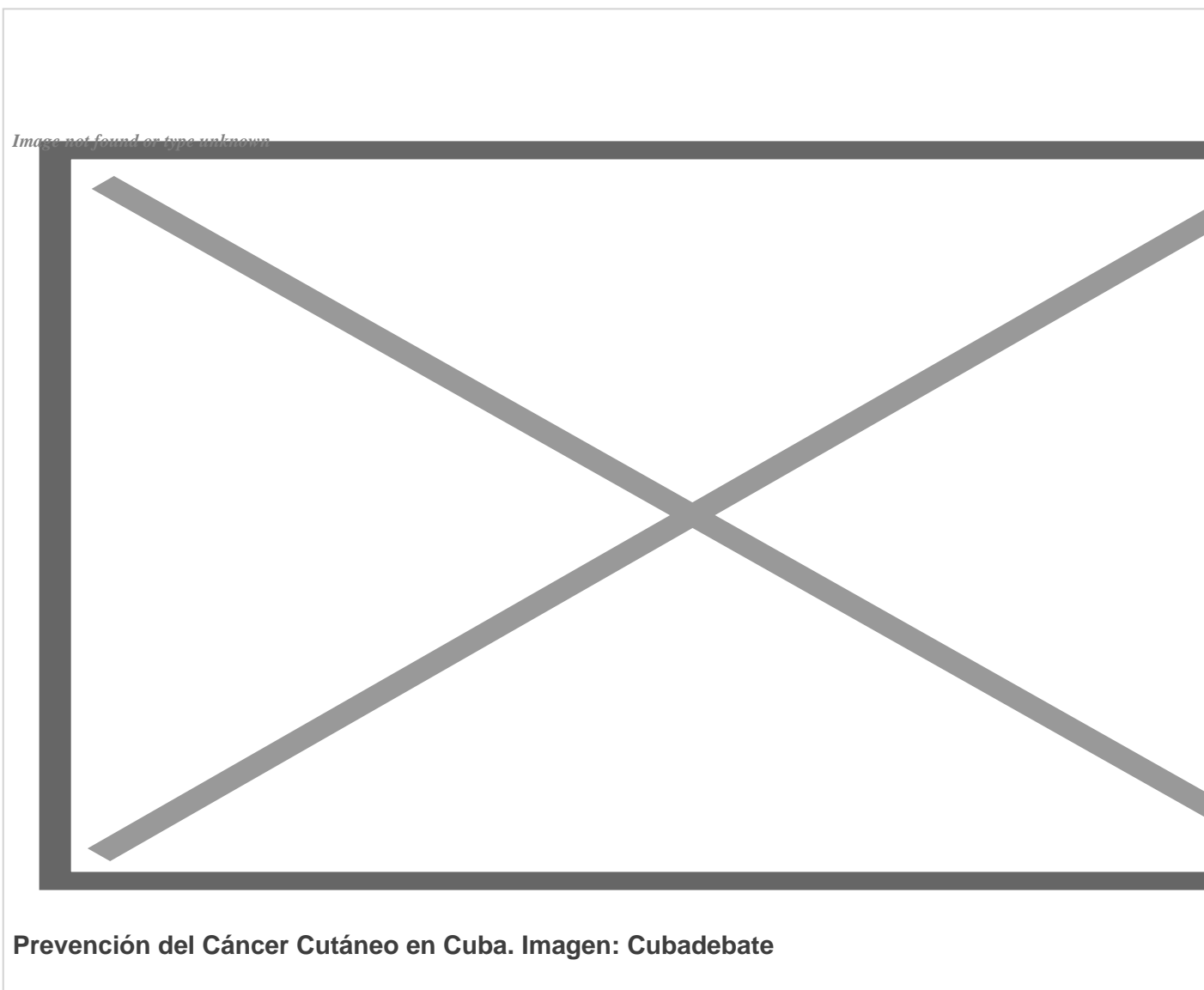


Este viernes Campaña Nacional de Prevención del Cáncer Cutáneo en Cuba



La Habana, 3 feb (RHC) Este viernes, bajo la propuesta de Día del Lunar en Cuba, tendrá lugar la 13 Campaña Nacional de Educación, Prevención y Diagnóstico del Cáncer Cutáneo, señaló la doctora Olaine R. Gray Lovio, especialista en Dermatología.

Gray Lovio, coordinadora nacional del Grupo especial de trabajo de cáncer de piel y presidenta de la Sociedad Cubana de Dermatología explicó a Cubadebate, que “el cáncer de piel es el más frecuente de todos los que sufren los seres humanos, se incrementa cada día en el mundo, la región de las Américas

y Cuba, a expensas fundamentalmente del carcinoma basocelular, el carcinoma espinocelular y el melanoma maligno cutáneo, este último el de mayor mortalidad”.

Desde hace tres décadas, viene en aumento en nuestro país alcanzando en 2018 cifras por encima de los 13 000 casos reportados.

Con frecuencia en la cotidianidad olvidamos el autocuidado de un órgano tan vital como lo es la piel, de ahí que esta campaña de pesquisa activa constituye una acción más entre las muchas que se pueden realizar con el objetivo de educar a la población y contribuir al diagnóstico temprano de estas lesiones.

Subrayó que el objetivo central de esta campaña es contribuir a incrementar la información de la población cubana en aspectos relacionados con el fotodaño y la fotoprotección, aumentar la percepción del riesgo y realizar diagnósticos tempranos de tumores malignos localizados en piel.

“Una vida que logremos salvar tiene un valor incalculable”, sostuvo.

“La radiación ultravioleta forma parte del espectro electromagnético solar y aunque el sol es imprescindible para la vida en nuestro planeta ofreciendo importantes beneficios a los seres vivos, cuando se recibe en exceso puede ser perjudicial. Por eso debemos fotoeducar a la población para que recibamos los beneficios del astro rey y al mismo tiempo poder minimizar el daño que causaría exponerse en exceso a estas radiaciones, que también tienen fuentes artificiales”, señaló la dermatóloga

“Estas radiaciones en exceso pueden producir quemaduras solares, fotoenvejecimiento, cáncer de piel y un grupo de otras enfermedades fotoagravadas o fotoinducidas por la radiación ultra-violeta”, añadió.

Cambiar conductas y estilos de vida lleva años. Pero el exceso de sol causa afectaciones en el ADN que son después irreversibles, por lo que las medidas deben tomarse desde las primeras etapas de la vida, dijo.

Aunque no es el único, la radiación ultravioleta sí es el principal factor de riesgo modificable del cáncer de piel y otras fotodermatosis por lo que la especialista enumeró un grupo de consejos que debe conocer nuestra población y el personal de salud en general:

1. Evitar la exposición al sol entre las 10:00 am y las 5:00 pm.
2. No confiarse de los días nublados, porque aunque con menor intensidad las radiaciones solares, que son no visibles, también llegan a la Tierra.
3. Siempre que se exponga al sol protéjase: use ropas con trama gruesa y manga larga, preferiblemente de colores pasteles u oscuros. Use sombreros o gorras de colores oscuros. Use sombrillas oscuras. Use gafas de sol con filtro solar certificado, siempre que sea posible.
4. Aplíquese productos de protección solar con FPS 30 y de amplio espectro (UVA y UVB) 30 minutos antes de exponerse al sol y re-aplíquelos cada dos horas, pero NO a niños menores de seis meses, estos no tienen suficiente madurez para metabolizar el producto aplicado.
5. Manténgase a la sombra la mayor parte del tiempo. Aproveche los árboles, que protegen hasta un 60% de la radiación ultravioleta.
6. La arena, el agua, el asfalto, la hierba... reflejan más las radiaciones ultravioletas.
7. Si va a la playa:
 - No lleve a niños menores de 1 año
 - Siempre deben usarse los filtros de radiación ultravioleta y volverlos a aplicar cada vez que sale del agua.
 - Si desea nadar por un rato haga uso de una camisa, lo que le protegerá los hombros, pecho y espalda.
8. Evite el bronceado con lámparas, ya que la radiación ultravioleta artificial es tan dañina como la

natural.

Como una medida esencial, la especialista mencionó el realizar autoexamen de piel desde la cabeza hasta la planta de los pies con la frecuencia que oriente su médico, observando si sus lunares tienen modificaciones. Para ello puede guiarse por estos cambios: A (Asimetría), B (Bordes irregulares), C (Color no homogéneo), D (Crece mayor de 6mm), E (Eleva, pica o sangra o hay algún lunar que se vea muy diferente a los demás). Si encuentra algunos de ellos debe acudir al especialista de inmediato.

“La suma de todas las medidas es la mejor alternativa ya que ninguna por sola garantiza protección total”, insistió la dermatóloga (Fuente:Cubadebate)

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/312604-este-viernes-campana-nacional-de-prevencion-del-cancer-cutaneo-en-cuba>



Radio Habana Cuba