

Corporación Nacional del Cáncer:

CONAC LANZA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

#CuidaTuPielTodoelAño

- Esta iniciativa busca incentivar el correcto uso del protector solar para evitar el cáncer de piel.
- No todas las mascarillas protegen de los rayos UV. El protector solar debe ser usado en todo el rostro antes de utilizarlas.
- En la última década se ha duplicado el número de diagnosticados con cáncer a la piel en nuestro país.

Lunes 14 de diciembre de 2020. En pleno verano y época de vacaciones, es necesario aumentar el cuidado de la piel de los efectos del sol. Sobre todo en el contexto de esta nueva temporada 2021, marcada por la realidad de la **pandemia Covid-19**, el **cambio climático** y la **disminución de la capa de ozono**, donde además en la última década se ha duplicado el número de personas diagnosticadas con cáncer a la piel y se hace urgente tomar medidas para que la cifra no siga aumentando.

Las extensas cuarentena han disminuido la exposición al sol, con la consiguiente **baja de los niveles de vitamina D** que se obtiene en gran medida exponiéndose al sol, con el riesgo de producir carcinomas de la piel. **La recomendación es consumir alimentos ricos en vitamina D** como la yema del huevo, frutos secos, salmón, atún y otros. De todos modos el caminar unos minutos basta para sintetizar vitamina D.

También es importante el correcto uso del bloqueador en todo el rostro 30 minutos antes de salir y antes de usar la mascarilla, ya que éstas no protegen de los rayos UV, así como **preferir bloqueador de rostro** que es más ligero y se absorbe más rápido, **pues con la mascarilla se transpira más**.

Para informar a la población de los cuidados a considerar para disfrutar este verano sin riesgos la nueva campaña de la Corporación Nacional del Cáncer (CONAC), **#CuidaTuPielTodoelAño** busca incentivar el correcto uso del protector solar y otras medidas para evitar el cáncer a la piel y el envejecimiento prematuro.

Cifras y regiones con mayores índices

Según datos de la Sociedad Chilena de Dermatología, en la última década se ha incrementado el número de personas fallecidas como consecuencia del cáncer de piel, llegando a más de cuatro mil. 54% de ellas corresponde a hombres.

En cuanto a los diagnósticos de cáncer, que se han duplicado en estos últimos años, se concentran especialmente en las regiones de Antofagasta, Valparaíso y Metropolitana. Estas tres zonas son también la que registran mayor índice de mortalidad, como resultado de fallecimientos por melanomas y carcinomas, que son las variantes más graves de la enfermedad y hoy representan la mitad de las patologías oncológicas diagnosticadas.

La región de Antofagasta ocupa el primer lugar de diagnósticos y muertes con 3,2 casos mortales por cada cien mil habitantes. Le sigue la de Valparaíso con 2,01 casos y el tercer lugar es de la Región Metropolitana, con 1,04. Los expertos destacan que algunos factores de estas cifras tienen que ver con los cambios de algunos hábitos de vida de los chilenos, por ejemplo que haya más gente que sale a correr y a andar en bicicleta, estando más expuesta a los rayos UV.

El director de la Red de Mediación UV de CONAC, Ernesto Gramsch, explica: *Gran parte de la población mundial vive en ciudades con aire contaminado por ozono, material particulado, dióxido de nitrógeno, monóxido de carbono y otros. Todos ellos inciden en daños a la piel. Por ejemplo, existe una fuerte correlación entre el hollín y manchas de pigmentadas, así como el dióxido de nitrógeno está vinculado a la pigmentación en las mejillas. A la par, el material particulado MP2,5: los gases y compuestos orgánicos volátiles, agravan la dermatitis atópica. Y que el aumento de $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$ de ozono condujo a aumentos estadísticamente significativos en urticaria (3,84%), eczema (2,86%), dermatitis de contacto (3,22%) y exantema (2,72%)*"

"El cambio climático, por otro lado, tiene efectos mixtos sobre la radiación UV, en algunos lugares va a aumentar y en otros disminuirá. En zonas áridas y semiáridas como el centro y norte de Chile, la radiación UV tenderá a aumentar por la menor cobertura nubosa y la mayor reflexión por el suelo. En muchos sectores va a disminuir la cubierta de hielo (polo norte, lagos helados, etc.) y por lo tanto va a disminuir la reflexión de la radiación UV".

Diariamente, las personas pueden revisar los niveles de radiación UV en todas las regiones del país, en el sitio indiceuv.cl, patrocinado por CONAC.

Cambio climático y capa de ozono

El fenómeno del cambio climático ha traído, entre otras consecuencias, la disminución de la capa de ozono y el incremento de la radiación ultravioleta solar efectiva que llega a la superficie terrestre. De ahí vienen el calentamiento de la tierra, la desertificación y la deforestación.

El ozono es la pantalla protectora del planeta. Absorbe muchas radiaciones perjudiciales de la luz ultravioleta de longitud de onda corta. Si disminuye, esa función no es cumplida a cabalidad y esas radiaciones perjudiciales llegan al suelo y a las personas, actuando como un co-carcinógeno y un agente inmunosupresor.

Consejos para protegerse de la radiación UV

*No todas las mascarillas protegen de los rayos UV. El protector solar debe ser usado en todo el rostro antes de colocar la mascarilla.

- Evita exponerte al sol en las horas de máxima radiación (entre 10 y 16 horas), menos con la piel húmeda.
- Cubre las zonas sensibles con ropa adecuada y sombrero. Prefiere los colores oscuros.
- Busca siempre la sombra y utiliza sombrillas o mallas de protección.
- Usa anteojos oscuros con protección UV.
- Usa protector solar a diario y todo el año, incluso en los días nublados.
- Extreme las precauciones en los niños. Los menores de 6 meses no deben ser expuestos al sol. Los menores de

6 años deben usar productos especiales. Desde los 6 años, deben usar protección normal FPS +50.

-Evite los medios artificiales de radiación (solárium).

Consulte a su médico si:

- Observa cambios en el color, textura, forma y tamaño de un lunar previo.
- Una mancha que crece, pica, duele, se transforma en costra, se erosiona o sangra.
- Una herida no sana en más de 4 semanas a pesar del tratamiento médico.
- Tiene una herida cutánea crónica (que sana pero reaparece).

El ABCDE de los lunares

- Asimetría: Una mitad del lunar no coincide con la otra.
- Borde: El contorno del lunar es irregular.
- Color: El color del lunar no es uniforme.
- Diámetro: El ancho es mayor que la goma de borrar de un lápiz.
- Evolución: Cambios como crecimiento, engrosamiento o picazón.

Cómo usar correctamente el protector solar

- Aplicar 15 a 30 minutos antes de exponerse al sol, sobre la piel limpia y seca.
- Cubrir todas las áreas expuestas, sin olvidar orejas, escote y cuello posterior.
- Repetir aplicación cada 3 a 4 horas, sobre todo tras baños largos o excesiva transpiración.

Las reservas de horas para exámenes se pueden realizar al teléfono 22 347 4000 o en www.conac.cl.

La Corporación Nacional del Cáncer (CONAC) es una organización sin fines de lucro de financiamiento autónomo que presta atención profesional solidaria para la detección precoz y alivio del cáncer en Chile. Con 40 años de servicio y una red de 30 filiales en todo el país, trabaja para mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes y sus familiares, brindándoles apoyo desde el punto de vista clínico, económico y emocional.

Más información:

Sitio web: conac.cl e indiceuv.cl / Instagram: [conacchile](https://www.instagram.com/conacchile) / Facebook: [conac.chile](https://www.facebook.com/conac.chile) / Twitter: [conac_chile](https://twitter.com/conac_chile)

Contacto Prensa:

Paula Flores C. / +569 8219 3412 / florespau@gmail.com