

CÁNCER:

A cuidar la piel... HAZ DEL SOL UN AMIGO

Se acerca el verano y uno de los temas a tener presente es la protección solar, ya que cada año aumenta el riesgo de desarrollar cáncer a la piel.

Según los especialistas, los efectos del sol son acumulativos y el uso de bloqueadores solares no garantiza la probabilidad de padecer esta enfermedad, solo la reduce.

Los estudios han demostrado que el 80% del daño solar se produce en los primeros 20 años de vida. Es por eso que se deben realizar acciones preventivas para incentivar la protección.

Antes de los dos años, los menores no deben exponerse al sol. Después de esa edad, pueden hacerlo usando protector solar y evitando las horas de mayor radiación, entre 11:00 y 16:00 horas. Durante ese horario es importante saber que la arena refleja la radiación ultravioleta en un 25% y que el 40% de la radiación penetra el agua hasta una profundidad de 50 cm.

Si la persona se expone al sol fuera de las horas que tiene mayor intensidad, igual se deben adoptar las mismas medidas de protección, aunque no tan extremas porque la probabilidad de que sufra daño importante en ese período es mucho menor.

El objetivo es realizar actividades al aire libre, pero de manera responsable y prudente, ya que la radiación UVB –que es la que se registra en ese horario– es la más peligrosa. Además de causar enrojecimiento, daña las células y en el largo plazo puede provocar cáncer.

ES IMPORTANTE LA PREVENCIÓN

Para las personas que inevitablemente deben exponerse al sol, por razones laborales o recreativas, se deben adoptar medidas de prevención que se relacionan con el uso de ropa fresca, que deje la menor cantidad de piel expuesta. Además, se deben privilegiar lugares con sombra, usar sombreros y lentes de protección UV, para prevenir cataratas.

Sobre los protectores solares es importante prestar atención, ya que deben tener protección UVB y UVA. Esto porque el sol se refleja en el agua, pasto, cemento y arena; y la mayoría de las superficies protectoras como quitasoles, bloquea solo el 50%.

Entonces, para comenzar el verano bien cuidados, se recomienda realizar un diagnóstico antes de la temporada estival, ya que la piel está más expuesta a los rayos UV y está el riesgo de sufrir manchas.



USAR PROTECTOR SOLAR y evitar las horas de mayor radiación es muy importante, dicen los especialistas.



- Exposición al sol permanente producto del trabajo.
- Practicar deportes al aire libre sin protección solar.
- Personas sensibles al sol con tez muy blanca, ojos claros, pelo rubio o con tendencia a pecas y lunares.
- Antecedentes familiares de cáncer de piel.
- Quemaduras solares reiteradas.
- Tener más de 50 lunares.

CONSEJOS PARA EL VERANO

- Un 50% de la radiación ultravioleta se concentra entre 11:00 y 16:00 horas.
- La sombra solo reduce en un 50% la radiación ultravioleta ambiental.
- Use factor igual o superior a 15.
- Aplique bloqueador cada 3 horas, y 20 minutos antes de salir, incluso en los días nublados.
- No se someta a métodos artificiales para el bronceado de su piel.
- Ciertos medicamentos aumentan la sensibilidad al sol. Consúltelo con su médico.

EL 90% DE LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA ATRAVIESA LAS NUBES. LOS EFECTOS DEL SOL SON ACUMULATIVOS.



La forma en que un paciente enfrenta el diagnóstico de cáncer y su posterior tratamiento, es imprescindible para vivir el proceso de la mejor manera posible, favoreciendo su recuperación.

Evasión, angustia, miedo y preocupación son algunas de las formas en las que un paciente con cáncer puede enfrentar su enfermedad. Según estudios, el 90% de lo que sucede en nuestras vidas está determinado por la reacción frente a lo sucedido. Es por eso que el tipo de actitud es imprescindible para vivir el cáncer de la mejor forma posible.

Una detección temprana puede ayudar a mejorar el pronóstico. Sin embargo, un diagnóstico de cáncer siempre genera conmoción. De ahí la importancia de que los centros oncológicos cuenten con un departamento de calidad de vida para que –a través de un estrecho trabajo– contribuyan al cuidado integral de cada paciente.

Psicólogos, asistentes sociales, terapeutas y médico tratante son quienes ayudan al paciente a educar sobre su tratamiento con el fin de aminorar sus angustias y miedos. El objetivo es que se sienta comprendido y escuchado. Todo lo anterior contribuye a mejorar la actitud y favorecer la recuperación.

1 No vivas el **DESAMOR, SINO EL AMOR**. Quiérete y cuídate.



2 ¡No te **DESILUSIONES, ILUSIÓNATE!** El cáncer no es sinónimo de muerte. Gracias a los avances y tratamientos, hoy el cáncer puede ser curado.



3 No tengas **DESÁNIMO, SINO ÁNIMO**. Una actitud positiva y con energía contribuye a una mejor y rápida recuperación.

4 No tengas **DESINTERÉS, SINO INTERÉS**. Ocupate de ti y de los que te rodean y recuerda que cada acción es un paso a tu recuperación.



5 No tengas **DESCONFIANZA, SINO CONFIANZA**. Cree firmemente en que te recuperarás. Consulta tus dudas a tu equipo médico y confía en que las cosas saldrán bien.

6 No sientas **DESDICHA, SINO DICHA**. Alégrate, estás librando una batalla que vas a ganar.



Hacer más y mejor en cáncer

Dr. Jorge Jiménez de la Jara
Profesor titular de Salud Pública PUC,
presidente Foro Nacional de Cáncer.

Confrontar problemas serios de salud como el cáncer obliga a pensar bien y compartir las estrategias de forma que avancemos en efectividad y especialmente en equidad. La efectividad es el punto en el cual logramos hacer mejor los procedimientos de prevención, diagnóstico, tratamiento y sobrevivencia, con una visión integral. La equidad es la búsqueda de la mayor justicia en la distribución de los beneficios para los pacientes sin importar su condición social, cultural, económica ni geográfica.

Los riesgos de enfermar de cáncer están desigualmente distribuidos, las determinantes sociales de la salud recargan más a quienes están en la marginalidad y la privación. Por lo tanto, su necesidad es mayor y esa consideración debe estar presente siempre en las políticas de salud.

Por su parte, las tecnologías de la medicina han avanzado rápidamente para hacerse mucho más eficaces, pero lamentablemente más costosas. La cirugía del cáncer es mucho más precisa, pues las imágenes que nos dan los aparatos nuevos, como la resonancia magnética, son más exactas y reales. Los medicamentos van a bloquear los caminos metabólicos propios de cada cáncer y constituyen una oncología personalizada. Las radioterapias son mucho más acotadas y producen menos daño secundario en zonas no afectadas. Estamos en una nueva época de la medicina del cáncer y una tarea de la sociedad es hacerla accesible para todos los que la necesitan.

Mejorar el acceso a los instrumentos contra el cáncer no es tarea fácil, pues requiere de recursos y organización adecuados, ordenados, coordinados.

Muchas veces se cuenta con las soluciones, pero por fallas de operación no se logran los efectos. Los sistemas de salud tienden a reproducir las desigualdades y con ello la injusticia, hecho condenable desde la perspectiva del bien común.

Chile tiene extraordinarios programas específicos para el cáncer y ellos han logrado impactos. En cánceres de la mujer, como mama y cuello uterino, en los cánceres infantiles, por ejemplo, nuestro país ha avanzado enormemente. Pero hace falta más organización, marcos legales específicos que faciliten el trabajo colaborativo. Integración de prestadores públicos y privados o no-gubernamentales. Participación garantizada para los actores que no son considerados normalmente, como las asociaciones de pacientes, las agrupaciones científicas, las universidades con dedicación a la salud, los uterinos de investigación, los medios de información y comunicación, las empresas más allá de su tamaño en caminos de responsabilidad social. En suma, todos aquellos que como el afectado directamente o por cercanía tienen algo que decir.

Estamos hace casi dos años trabajando en el Foro Nacional de Cáncer con el propósito de construir una estrategia nacional contra la enfermedad que tenga sustento en el mediano y largo plazo. Junto con la autoridad sanitaria, las academias, los organismos sociales y políticos como los parlamentarios y fundaciones. Hemos avanzado bastante, pero queda mucho por hacer. El foro es el espacio en el cual todos podemos aportar para hacer más y mejor en cáncer.