



FACTORES DE RIESGO. PREVENCIÓN.

Contenido

1. Factores de riesgo.....	2
1. Exposición a la luz ultravioleta (UV).....	2
2. Lunares o nevos.....	2
Tipos.....	3
3. Piel muy blanca, pecas y cabello claro.....	3
4. Antecedente familiar de melanoma.....	3
Recomendaciones.....	4
5. Antecedente personal de melanoma.....	4
6. Inmunosupresión.....	4
7. Edad.....	4
8. Incidencia según sexo.....	4
9. Xeroderma pigmentoso.....	4
2. Causas del cáncer de piel tipo melanoma.....	5
Genéticas.....	5
3. Prevención.....	6
1. Limite la exposición a la luz ultravioleta.....	6
2. La exposición al sol y la vitamina D.....	7
3. Atención y extracción de lunares con anomalías.....	7
4. Asesoría y pruebas genéticas para personas en alto riesgo.....	7



Un factor de riesgo es todo aquello que afecte a la probabilidad de tener una enfermedad como el cáncer. No obstante, un factor de riesgo no implica por sí mismo la existencia posterior de la enfermedad.

Los científicos han descrito distintos factores de riesgo que podrían causar mayor propensión a padecer melanoma.

1. Factores de riesgo.

1. Exposición a la luz ultravioleta (UV).

Es un factor de riesgo principal para la mayoría de los melanomas. La fuente principal es la luz solar, junto a lámparas y camas bronceadoras.

Los rayos UV son los principales causantes de afección solar en la piel, dañan el ADN de las células de la piel, provocando cáncer cuando este daño afecta el ADN de los genes que controlan el crecimiento de dichas células.

El grado de exposición a la luz ultravioleta de una persona depende de la intensidad de la misma, el tiempo de exposición y la protección de la piel mediante prendas de ropa o bloqueador solar. Así mismo, la naturaleza de la exposición a la luz UV podría afectar también al desarrollo del melanoma. Numerosos estudios asocian el melanoma en el torso y las piernas a quemaduras frecuentes por el sol, especialmente en la niñez.

Por último, algunos expertos encuentran diferencias entre los melanomas situados en áreas de distinta exposición al sol, desde la constante, como rostro y cuello, la temporal, como rostro y piernas, a la prácticamente nula, como en las superficies internas.

2. Lunares o nevos.

Son tumores pigmentados benignos. Por lo general no están presentes al nacer, sino que aparecen desde la infancia. El mayor número de lunares se relaciona con una mayor propensión a padecer melanoma.

La probabilidad de que un lunar en particular se convierta en cáncer es muy baja. No obstante, lunares irregulares y de gran tamaño aumentan el riesgo.



Tipos.

Nevos displásicos.

También llamados nevos atípicos, tienen algunas características morfológicas del melanoma. Suelen ser más grandes que otros lunares y presentan forma o color irregular.

Un pequeño número de ellos pueden convertirse en melanomas, aunque muchos melanomas parecen originarse sin un lunar displásico preexistente.

Con frecuencia son hereditarios. Tener muchos nevos displásicos y antecedentes familiares de melanoma tienen un riesgo muy elevado de padecer melanoma.

En las personas con síndrome del nevo displásico, una afección caracterizada por su gran número, el riesgo de melanoma podría ser mayor del 10%, por lo que las personas que lo padecen deben someterse a un exhaustivo y regular control de la piel por un dermatólogo.

Nevos melanocíticos congénitos.

Son los lunares presentes ya en el momento de nacer. El riesgo de que un melanoma se desarrolle en uno de estos lunares está entre el 0 y el 10%, dependiendo del tamaño del nevo, siendo los más grandes los que más riesgo suman, concretamente aquellos mayores que la palma de una mano.

A veces los nevos congénitos son extirpados quirúrgicamente para evitar directamente el riesgo. La decisión dependerá de tamaño, ubicación y color del nevo. Se recomienda un examen regular por el dermatólogo, así como la práctica de autoexámenes mensuales de la piel.

3. Piel muy blanca, pecas y cabello claro.

El riesgo de padecer melanoma se multiplica por diez para las personas de raza blanca, especialmente las de piel más clara, cabello pelirrojo o rubio y tendencia a la aparición de pecas en la exposición al sol.

4. Antecedente familiar de melanoma.

El riesgo de padecer melanoma es mayor cuando uno o varios familiares de primer grado han tenido melanoma.

Podría deberse tanto a causas ambientales (estilo de vida compartido) como a mutaciones genéticas en una familia.



Recomendaciones.

- Exámenes periódicos de la piel por un dermatólogo.
- Auto examen minucioso una vez al mes.
- Protección solar particularmente cuidadosa. Evitar el bronceado en cabina.

5. Antecedente personal de melanoma.

Un melanoma padecido previamente implica mayor riesgo de padecerlo nuevamente. Alrededor del 5% de las personas con melanoma padecerán un segundo melanoma en algún momento de sus vidas.

6. Inmunosupresión.

Sistemas inmunológicos debilitados por enfermedades o por tratamientos médicos que los suprimen significativamente (pacientes de trasplantes de órganos) tienen un riesgo aumentado de melanoma.

7. Edad.

Aunque la probabilidad es mayor entre gente de más edad, el melanoma también se detecta en personas jóvenes. De hecho, es uno de los cánceres más comunes entre los menores de 30 años, especialmente mujeres. También es más probable que se dé a una edad más temprana cuando se presenta en personas en cuya familia ha habido otros casos.

8. Incidencia según sexo.

En general, las tasas de incidencia son mayores entre los hombres, aunque esto varía en la franja de menores de 40, cuando el riesgo es mayor para las mujeres.

9. Xeroderma pigmentoso.

El XP es una enfermedad hereditaria poco común consecuencia del defecto de una enzima que normalmente repara daños en el ADN. Las personas con XP tienen alto riesgo de padecer melanoma y otros cánceres de piel a una edad temprana, en áreas expuestas de su piel.



2. Causas del cáncer de piel tipo melanoma.

Los investigadores han encontrado diversos factores que aumentan el riesgo de una persona de padecer melanoma, pero el mecanismo por el cual la causan aún no está claro. Por ejemplo, aun no se sabe exactamente por qué algunos lunares se tornan cancerosos, ni por qué el hecho de tener muchos lunares displásicos puede aumentar el riesgo.

Genéticas.

En los últimos años, los investigadores han estudiado cómo ciertos cambios en el ADN pueden tornar las células normales en cancerosas. Normalmente es necesario que ocurran cambios en varios genes diferentes para que una célula se vuelva cancerosa.

- Los oncogenes son los que contienen instrucciones para controlar el crecimiento, división y muerte de las células. El cáncer sería causado por cambios en el ADN que activan los oncogenes.
- Los genes supresores de tumores son los encargados de la desaceleración de la división celular y su muerte en el momento oportuno. El cáncer sería causado por cambios en el ADN que desactivan estos genes.

Los rayos ultravioleta pueden dañar el ADN en las células de la piel. Se ha demostrado que a menudo el ADN de ciertos genes está dañado en las células del melanoma. La mayoría de estos cambios no son hereditarios, sino que probablemente sean causa de una exposición dañina a la luz solar.

Por otro lado, algunos melanomas se originan en zonas de la piel que rara vez se exponen a la luz solar, lo que parece indicar cambios genéticos diferentes.

Cuando se trata de melanomas que abundan en las familias, las mutaciones genéticas de riesgo se pueden transmitir de generación en generación. Las más habituales en estos casos son las mutaciones de los genes supresores de tumores, el CDKN2A (o P16) y el CDK4.

Alrededor de la mitad de todos los melanomas presenta una mutación en el Oncogen BRAF, que ayuda a impulsar su crecimiento, y que se produce durante el desarrollo del melanoma, por lo que no es hereditario.

Se han encontrado muchos cambios genéticos en las células del melanoma, y con ellos se abre la posibilidad de convertirlos en buenos objetivos para medicamentos de tratamiento y prevención de la enfermedad. Actualmente se usan medicamentos que específicamente tratan a las células con el Oncogen BRAF mutado.



Ver la sección Terapia.

3. Prevención.

No todos los melanomas se pueden prevenir, pero hay medidas que se pueden tomar y que pueden reducir el riesgo de padecer melanoma.

1. Limite la exposición a la luz ultravioleta.

Es la forma más importante de reducir el riesgo de melanoma.

- Busque la SOMBRA, especialmente entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, cuando la radiación UV es más intensa. La prueba de la sombra: si su sombra proyectada es menor a su estatura, sombra.
Recuerde que los rayos UV atraviesan nubes ligeras y se reflejan en agua, arena y nieve, por lo tanto, proteja su piel SIEMPRE que esté al aire libre.
Otros factores que afectan a la intensidad de los rayos UV son, además de la hora del día, la temporada del año, la altitud y la formación nubosa. Hay aplicaciones y páginas web, así como periódicos, que proporcionan información sobre los índices de radiación ultravioleta.
- Proteja su piel con ROPA. Manga larga, colores oscuros, tejidos tupidos, secos, ofrecen mejor protección. Eso sí, cubrirse no bloquea toda la radiación UV. Existen marcas que comercializan ropa con protección solar, cuya etiqueta indica el valor del factor de protección a la radiación ultravioleta, en una escala del 15 al +50, valores que cuanto más altos, mayor protección indican.
- Colóquese un SOMBRERO, con un ala que proteja las áreas más expuestas al sol intenso, como orejas, ojos, frente, nariz y cuero cabelludo. Si el lado inferior del ala es no reflectante, ayudará a reducir la cantidad de rayos reflejados provenientes de superficies como el agua. Una gorra con sombra protegerá también el cuello.
- Aplíquese PROTECCIÓN SOLAR. Use crema o loción solar bloqueante o protectora, preferiblemente de protección de amplio espectro (rayos UVA y UVB), y con un factor de protección solar (SPF) con valor de 30 o superior. Siga siempre las instrucciones para su aplicación en cuanto a cantidad y tiempos de reaplicación, al menos cada dos horas. No olvide los labios. Tenga precaución con el agua o el sudor, que pueden hacer perder eficacia al producto. Los protectores ayudan a reducir la exposición solar, pero no existen garantías si usted hace mal uso o pasa demasiado tiempo bajo el sol.
- Use GAFAS DE SOL. Son la mejor protección para los ojos y la piel que los rodea. Las mejores son las de diseño envolvente, con un porcentaje de absorción de rayos UV del 99%, siempre cuando la etiqueta indique "UV absorption up to 400 nm".



- EVITE las camas bronceadoras y las lámparas de sol. Ambas emiten UVA y usualmente UVB, radiaciones ambas que a largo plazo pueden causar daños en la piel y contribuir a la aparición de cáncer, especialmente si el uso comienza antes de los 30 años.
- PROTEJA A LOS NIÑOS DEL SOL. Dedíqueles especial atención. Aplíqueles los consejos anteriores y oriéntelos acerca de los daños que provoca la exposición solar excesiva.

2. La exposición al sol y la vitamina D.

Cada vez más los médicos comprueban los numerosos beneficios para la salud que ofrece la vitamina D, que incluso puede ayudar a reducir el riesgo de algunos cánceres. Es producida de manera natural por la piel cuando se expone al sol. Sin embargo, siempre que sea posible, resulta más seguro obtener la vitamina D de su alimentación o a través de suplementos vitamínicos, ya que éstos no aumentan el riesgo de cáncer de piel.

3. Atención y extracción de lunares con anomalías.

Por lo general, no se recomienda la extirpación rutinaria de un gran número de lunares como forma de prevención del melanoma. Se recomiendan exámenes rutinarios minuciosos, realizados por un dermatólogo, así como autoexámenes mensuales de la piel. Si usted encuentra un lunar nuevo, inusual, o nota algún cambio en un lunar, debe ser examinado por un médico experimentado en el reconocimiento de cánceres de piel.

4. Asesoría y pruebas genéticas para personas en alto riesgo.

Las mutaciones genéticas que aumentan el riesgo de melanoma pueden ser hereditarias. Tiene usted más posibilidades de haber heredado una mutación genética que aumenta su riesgo de melanoma si cumple alguna de las siguientes afirmaciones:

- Varios miembros de un lado de la familia han tenido melanoma.
- Un familiar ha padecido más de un melanoma.
- Un familiar ha padecido melanoma y cáncer de páncreas.
- Usted ha padecido más de un melanoma.

Existen pruebas para comprobar la existencia de estas mutaciones genéticas, aunque los expertos no las recomiendan ampliamente en la actualidad, ya que no está clara aún la utilidad de sus resultados.