

# Protege y cuida tu piel del Señor

Por: Dr. Francisco Flores

**E**l sol del verano prácticamente se nos acerca muy pronto. Con esta exposición solar se nos aumenta el riesgo de problemas en la piel. Quiero dedicar esta y la próxima sesión a el tema de el cáncer de la piel.

Básicamente hay tres tipos de cáncer que comúnmente afectan la piel, en la próxima edición vamos a discutir dos de estos cánceres, el cáncer bazo celular y el cáncer escamo celular. En esta sesión me dedico al cáncer melanoma, este es el cáncer de la piel más peligroso que diariamente reclama la vida de muchas personas. Generalmente este cáncer se deriva de los melanocitos en la piel, (células que le provienen su color), y tiene la tendencia de afectar a miembros de la misma familia. Riesgos peligrosos son frecuentemente quemazones de cuando niño, historia de melanomas previos en su piel, y presentación de varios lunares en su cuerpo.

Veremos como simplemente aplicando la regla del “alfabeto” se puede determinar el nivel de peligro de un lunar determinado. Esta regla es usada comúnmente por su dermatólogo y se abrevia “ABCD.” A- Asimetría, quiere decir que si divide su lunar a la mitad en dos aspectos, el derecho contra el izquierdo y la superior contra la inferior se deben de reflejar como imágenes exactas de espejo con respecto a su correspondiente mitad. Por ejemplo, la mitad izquierda no debe ser cuadrada y la derecha redonda. B-Borde, quiere decir que si el borde del lunar no esta bien definido y aparenta como nublado o como una fotografía desenfocada el lunar puede ser riesgoso.

C-Color, yo considero este criterio el más importante. Si el lunar tiene combinaciones de varios colores, café claro, café oscuro, negro, rojo, azul o blanco puede se peligroso. Si el lunar es de un color uniforme es menos peligroso. Finalmente,

D-Diámetro, si el lunar tiene más de 6 milímetro (el tamaño de un borrador de lápiz) puede ser peligroso. Aparte de esta regla, si el lunar ha crecido muy rápido, ha sangrado, o le pica debe de ser investigado con



# Sol



una biopsia. Lo más importante es que el melanoma se puede curar si se diagnostica a tiempo. Por favor, asegúrese de chequearse sus lunares en todas partes de su cuerpo con su dermatólogo por lo menos una vez al año. Si tiene la menor duda si su lunar es peligroso no tarde en visitar a su dermatólogo por lo menos una vez al año. Espero que disfruten este verano con precaución con su piel.

## Protección antiarrugas

¿Un bloqueador solar comestible?

Las frutas y vegetales de color rojo, amarillo y anaranjado proveen carotenoides a su piel, ayudándole a protegerse de la insolación, las arrugas y el cáncer de la piel. Cuando los científicos produjeron una insolación leve a 22 personas de piel clara, las que tenían más carotenoides resistieron más tiempo las quemaduras.



“Los carotenoides funcionan como una capa bloqueadora del sol”, dice el Dr. Ronald Watson, investigador del cáncer de la piel de la Universidad de Arizona, en Tucson.

“Cuanto mas consuma, mayor será la protección”.

### ¿Alimentos ricos en carotenoides?

Mangos, papaya, zanahorias y tomates. Pero no deje de aplicarse una crema.



## Concejos para prevenir el cáncer de la piel

- Evite el sol, especialmente desde las 11 a.m. hasta las 3 p.m. cuando los rayos de sol son más fuertes.
- No use cabinas o lámparas para broncearse.
- Use ropa y sombreros para protegerse.
- Revise su piel por sí mismo cada mes para ver si tiene señas de cáncer.
- Si usted ve un área de su piel que tiene una apariencia diferente a lo normal pregúntele al respecto a su médico de familia. 