

AECC Álava realiza, un año más, la campaña de prevención de cáncer de piel

Este verano, no juegues con el sol.

Vitoria-Gasteiz, 14 de julio de 2020. Un año más, la Asociación Contra el Cáncer de Álava, realizará la campaña contra el cáncer de piel en las piscinas de Vitoria-Gasteiz, este año condicionada por la situación de nueva normalidad a consecuencia del Covid19, mediante cartelería en las piscinas de Vitoria-Gasteiz (Bakh, Estadio, Mendizorrotza y Gamarra), farmacias e información escrita en webs y redes sociales.

El cáncer de piel es el tipo de tumor más frecuente. Se produce por el crecimiento anormal y descontrolado de células cutáneas que se han alterado por la radiación ultravioleta (UV) procedente de la luz solar o de las camas de bronceado. Sin embargo, también es el tumor más prevenible y, cuando se detecta a tiempo, tiene buen pronóstico.

Como cada año, recordaremos la importancia de la fotoprotección adecuada y del diagnóstico precoz en la lucha contra el cáncer de piel. **Naikare Díaz**, técnica de prevención y promoción de la salud de AECC ÁLAVA, hace hincapié en la importancia de la elección del fotoprotector adecuado para cada usuario, en función de su edad, fototipo cutáneo, o incluso en la selección según la actividad que se vaya a realizar al aire libre. “La piel tiene memoria y las quemaduras provocadas por el sol son lesiones agresivas que, de manera reiterada y a largo plazo (20 – 30 años), pueden derivar en un cáncer”.

Además, recuerda otros aspectos como que la fotoprotección no se debe limitar al tiempo que pasamos en la playa o en la piscina, sino que es importante mantenerse protegido en cualquier actividad que realicemos al aire libre. En las piscinas de la ciudad recordaremos también, la importancia de estar a la sombra entre las 12h y las 16h, beber mucha agua para estar bien hidratados, protegernos no solo con cremas solares, sino también con ropa, gorras y gafas de sol para evitar una quemadura ocular y utilizar fotoprotectores con niveles de protección alto (+30/50) que son las que nos van a proteger de forma adecuada.

Los fotoprotectores deben aplicarse en la cantidad adecuada, un poco antes de la exposición al sol, y repetir su uso cada dos horas o después de un baño prolongado. Es mejor aplicarlos en pieles secas y no nos podemos olvidar de las zonas pequeñas como las orejas, el cuello, el cuero cabelludo o los pies.

Incidencia del cáncer de piel

El cáncer cutáneo es el más común de todos los tumores en la especie humana – se estima que afectará a 4 de cada 10 personas a lo largo de su vida- y su aparición guarda relación directa con la exposición solar, especialmente con las quemaduras sufridas durante la infancia o la adolescencia. El presidente de la AECC-Álava, **Patxi Ormazabal**, ha constatado un aumento constante de los casos de melanoma, el más agresivo de los diferentes tipos de cáncer. “En España, se han detectado 5.443 casos nuevos en 2019. Casi 150 casos más que en 2018. En Euskadi 273, y en Álava, 40 casos, 1 más que en 2019”. *datos del Observatorio de cáncer AECC

La importancia de un diagnóstico precoz es fundamental ya que se estima que un millón y medio de pacientes en todo el mundo retrasan consultar con un médico cuando identifican por primera vez signos sospechosos de cáncer de piel. Y alrededor de 33.000 muertes de podrían haber evitado si los afectados hubiesen buscado ayuda médica. “Por ello, es imprescindible realizar cada cierto tiempo una autoexploración sobre nuestros lunares y manchas para comprobar sus cambios y avances”.

Además de las campañas de prevención y de atención a paciente, la AECC tiene en marcha varios proyectos de investigación en melanoma. “En la actualidad tenemos 6 proyectos en cáncer de piel que analizan desde nuevas dianas terapéuticas hasta el estudio de la metástasis”, señaló Ormazabal.

La protección ocular

El delegado en Álava del colegio de Ópticos-Optometristas, José Luis Sáez Presa destaca la importancia de usar gafas homologadas y compradas en recintos especializados. “Durante su uso, al bajar la intensidad de luz, las pupilas se dilatan más y quedan expuestas a mayores radiaciones solares inciden directamente en los ojos que se ven más afectados. Por lo tanto, si no se usa una protección solar ocular homologada, es mejor no usar ninguna”. Un consejo que también es válido para las gafas de sol destinadas al público infantil.

Para más información y gestión de entrevistas:

Naikare Díaz

Responsable de Comunicación y Prevención **AECC Álava**

naikare.diaz@aecc.es

Tel: 945 263 297

Twitter @aecc_alava

Facebook aecc Álava

Instagram aeccalava

www.aecc.es

AECC Arabak, aurten ere, larruazaleko minbizia prebenitzeko kanpaina egin du

Uda honetan, ez jolastu eguzkiarekin.

Vitoria-Gasteiz, 2020ko uztailaren 14a. Aurten ere, Arabako Minbiziaren Aurkako Elkartek larruazaleko minbiziaren aurkako kanpaina egingo du Gasteizko igerilekuetan. Aurten, Covid19ren ondorioz sortu den egoera berria ikusita (Bakh, Estadio, Mendizorrotza y Gamarra), webguneak eta sare sozialak erabiliko ditugu nagusiki.

Azaleko minbizia da tumore mota ohikoena. Eguzki-argiaren eta beltzaran jartzeko erabiltzen diren aparatuen erradiazio ultramareak (UV) larruazaleko zelulen hazkunde anormal eta kontrolik gabea eragiten du, eta hortik minbizia dator. Hala ere, huraxe da hobekien prebenitu ahal den tumorea, eta garaiz detektatzen denean, pronostiko ona du.

Urtero bezala, gogoratu dugu azaleko minbiziaren aurkako borrokan fotobabes egokiak eta diagnostiko goiztiarrak duten garrantzia. **Naikare Díaz** AECC Araba elkarteko teknikariak azpimarratu du oso garrantzitsua dela erabiltzaile bakoitzarentzat babes egokia aukeratzea, hainbat faktore kontuan izanda: adina, larruazalaren fototipoa eta aire zabalean egingo den jarduera. "Larruazalak memoria du, eta eguzkiak eragindako erredurak lesio erasokorrak dira. Behin eta berriz gertatuz gero, epe luzera (20-30 urtera), minbizia eragin dezakete".

Gainera, gogoratu du babesa ez dela mugatu behar hondartzan edo igerilekuan igarotzen dugun denborara. Garrantzitsua da aire zabalean egiten dugun edozein jardueratan babestuta egotea. Hiriko igerilekuetako kanpainan, oso aholku garrantzitsuak gogoratuko ditugu: 12:00etatik 16:00etara itzalpean egotea; ur asko edatea (ondo hidratatuta egoteko); eguzkitako kremekin babestean gain, arropa, txapel eta eguzkitako betaurrekoekin ere babestea (begietako erredura saihesteko); eta babes handiko fotobabesleak erabiltzea (+30/50), horiek baitira behar bezala babestuko gaituztenak.

Fotobabesleak kopuru egokian aplikatu behar dira, eguzkitan egon baino pixka bat lehenago. Bi ordutik behin erabili behar dira, edo bainu luze baten ondoren. Hobe da lehortu ondoren erabiltzea, eta ezin ditugu eremu txikiak ahaztu: belarriak, lepoa, burua edo oinak, esate baterako.

Azaleko minbiziaren eragina

Azaleko minbizia da gizakien tumore guztien artean ohikoena. Kalkuluen arabera, 10 pertsonatik 4k azaleko minbiziren bat izango dute, bizitzan zehar. Haren agerpenak lotura zuzena du eguzkitan egotearekin, batez ere haurtzaroan edo nerabezaroan jasandako erredurekin. **Patxi Ormazabal** AECC-Arabako presidenteak azaldu duenez, melanoma kasuak gero eta gehiago dira, azaleko minbizia baita mota guztien artean erasokorra. "Espainian, 5.443 kasu berri atzeman dira 2019an: 2018an baino ia 150 kasu gehiago. Euskadin 273 kasu dira, eta Araban 40, 2019an baino 1 gehiago. * AECC Minbiziaren Behatokiaren datuak

Diagnostiko goiztiarraren garrantzia funtsezkoa da; izan ere, kalkuluen arabera, mundu osoan milioi eta erdi paziente dira azaleko minbiziaren zantzu susmagarriak lehen aldiz identifikatu eta bisita atzeratzen dutenak. 33.000 bat heriotza ekidin zitezkeen, kaltetuek laguntza medikoa bilatu izan balute. "Horregatik, ezinbestekoa da noizean behin gure orezten eta orbanen autoexplorazioa egitea, eraldaketak atzemateko".

Prebentziorako eta pazienteei arreta emateko kanpainez gain, AECCk melanoma ikertzeko hainbat proiektu ditu martxan. "Gaur egun, azaleko minbiziaren inguruko 6 proiektu ditugu: batzuk jomuga terapeutiko berriak bilatzeko, eta beste batzuk metastasia ikertzeko", adierazi du Ormazabalek.

Begien babesak

José Luis Sáez Presa Optiko-Optometristen ikastetxeko Arabako ordezkariak azpimarratu du oso garrantzitsua dela homologatutako betaurrekoak erabiltzea eta horiek denda espezializatueta erostea. "Betaurrekoak jantzita ditugula, argiaren intentsitatea jaisten denez, begi-niniak gehiago zabaltzen dira eta handiagoa da eguzki-erradiazioa. Beraz, eguzki-babes homologatua ez badute, hobe da betaurrekorik ez erabiltzea". Aholkuak berdin-berdin balio du haurrentzat.

Informazio gehiagorako eta elkarrizketak kudeatzeko:

Naikare Díaz

AECC Araba elkarteko komunikazio eta prebentzio arduraduna

naikare.diaz@aecc.es

Tel: 945 263 297

Twitter @aecc_alava

Facebook aecc Álava

Instagram aeccalava

www.aecc.es