

A enfermeira de atención primaria desenvolve unha importante labor na promoción do autocoidado da pel.

- *Segundo a Academia Española de Dermatología y Venereología, o cancro de pel triplicase cada década. Estima que unha de cada 6 persoas padecerá cancro cutáneo ao longo da súa vida.*
- *"Previr antes que curar" é unha máxima que queremos transmitir dende atención primaria a través dos consellos dermatolóxicos.*

O 13 de xuño celébrase o Día Europeo da Prevención do Cancro de Pel. O seu obxectivo é concienciar a poboación sobre a importancia de adaptar bos hábitos relativos á exposición solar.

A pel é o órgano máis extenso do corpo. Pola súa función de barreira, está exposta a múltiples agresións externas que provocan o envellecemento prematuro da pel, alteracións da pigmentación, hiperqueratose, queimaduras... e mesmo cancro de pel.

O cancro de pel é o máis habitual. Cada ano diagnósticanse máis de 2.000.000 de casos novos no mundo. Afortunadamente, tamén é o que conta cunha taxa de curación maior. Entre os tipos de cancro de pel, o melanoma maligno é o menos común e máis agresivo de todos.

A pel branca, ter máis de 50 anos, a presenza de polo menos 30 lunares, as feridas que non cicatrizan, a predisposición xenética, os problemas inmunitarios, estar exposto ao arsénico... relaciónanse con maior susceptibilidade na aparición do cancro cutáneo.

O principal factor de risco evitable no desenvolvemento desta patoloxía é a sobreexposición á radiación ultravioleta (RUV), debido a unha fonte natural (o sol) ou ben artificial (as cabinas de bronceado).

As radiacións solares aumentan un 25% cos reflexos da area da praia, entre un 5 e un 10% no céspede e un 20% na auga ou corpos mollados. Ademais, as nubes soamente reteñen un 10% das radiacións, polo que aínda que o ceo estea nubrado, débense tomar precaucións.

Debemos recordar que a nosa pel ten "memoria" e almacena as sucesivas veces que a sometemos a un sol excesivo.

Alguns consellos que queremos transmitir coa chegada da estación estival son:

- Non permanecer ao sol durante períodos prolongados. Buscar a sombra e evitar a exposición durante as 11 e as 16 horas.
- Usar fotoprotectores. Deben ser potentes, protexer ante RUV, ser resistentes á auga e contar cun nivel de protección óptimo segundo o fototipo de pel (FPS > 30). Exténdense sobre a pel seca media hora antes da exposición e débese repetir a aplicación cada 2 horas ou despois dun baño longo.
- Utilizar barreiras físicas: roupa, sombreiro e lentes de sol homologadas.
- Evitar produtos fotosensibles (medicamentos, cosméticos, colonias...).
- Beber abundantes líquidos.
- Hidratar a pel trala exposición.
- Extremar as medidas de protección cos nenos.
- Realizar unha autoexploración cutánea de forma mensual para detectar posibles anomalías.

Os profesionais da enfermaría familiar e comunitaria queremos achegar, no desenvolvemento da nosa labor promocional da saúde e preventiva da enfermidade, a nosa implicación no coidado dermatolóxico dos cidadáns aconsellándolles estilos de vida saudables, evitando os factores de risco e aumentando os de protección para axudar a previr o cancro de pel.

Sabela Muiño Blanco

**Enfermeira Interna Residente de Enfermaría Familiar e Comunitaria
Asociación Galega de Enfermaría Familiar e Comunitaria (AGEFEC)**