

Prevención del melanoma

Las comunidades tienen un rol vital

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en los EE. UU. En el 2011, hubo más de 65 000 casos de melanoma, el tipo de cáncer de piel más mortal. El melanoma se puede extender a otras partes del cuerpo y causa más de 9000 muertes al año. Las personas que mueren a causa del melanoma pierden un promedio de 20 años de expectativa de vida. El melanoma puede ser causado por demasiada exposición a los rayos ultravioleta (UV) del sol o de otras fuentes, como el bronceado en interiores. Sin esfuerzos de prevención adicionales, los casos de melanoma seguirán aumentando en los próximos 15 años. Las comunidades y los responsables de formular políticas tienen un importante rol en estos esfuerzos de prevención del cáncer de piel.

Las comunidades y los responsables de formular políticas pueden hacer lo siguiente:

- ◇ Aumentar los sitios con sombra en las áreas de juegos infantiles, las piscinas públicas y otros espacios públicos.
- ◇ Fomentar la protección solar en áreas de recreación, incluido el uso o la compra de sombreros, filtros solares y gafas de sol.
- ◇ Alentar a los empleadores, las guarderías infantiles, escuelas y universidades a que eduquen a sus empleados y estudiantes acerca de la seguridad frente al sol y la protección de la piel.
- ◇ Restringir la disponibilidad y el uso del bronceado en interiores por parte de menores de edad.

→ **Vea la página 4**
¿Quiere saber más? Visite

www.cdc.gov/Spanish/SignosVitales/Melanoma



9000

Más de 9000 personas en los EE. UU. mueren al año a causa del melanoma.



2 veces

La tasa de casos nuevos de melanoma se duplicó desde 1982 hasta el 2011.



21 000

El uso de programas comunitarios de prevención, de comprobada eficacia, podría evitar una cantidad estimada de 21 000 casos nuevos de melanoma al año.

Problema *Los casos de melanoma están aumentando.*

El melanoma es un tipo de cáncer de piel común y costoso.

- ◇ Las personas de cualquier color pueden tener cáncer de piel y las de piel más clara corren un riesgo mayor.
- ◇ Más de 65 000 casos de melanoma se diagnosticaron en los Estados Unidos en el 2011.
- ◇ El melanoma puede desfigurar e incluso ser mortal; la tasa de mortalidad aumenta con la edad y es más alta en los hombres que en las mujeres.
- ◇ El costo anual del tratamiento del melanoma ha aumentado más rápido que los costos anuales del tratamiento de todos los cánceres combinados.
- ◇ Se prevé que el costo anual del tratamiento de nuevos pacientes con melanoma se triplique desde el 2011 hasta el 2030 (de 457 millones de dólares a 1600 millones de dólares).
- ◇ El uso de programas comunitarios de prevención del cáncer de piel, de comprobada eficacia, podría prevenir una cantidad estimada de 21 000 casos de melanoma y ahorrar 250 millones de dólares al año hasta el 2030.

La exposición a los rayos UV causa más del 90 % de los casos de melanoma en los EE. UU.

- ◇ El bronceado y las quemaduras de sol son la respuesta del cuerpo al daño causado por la exposición a los rayos UV. El bronceado es un signo de piel dañada.
- ◇ Más de 1 de cada 3 personas en los EE. UU. reportan sufrir quemaduras de sol todos los años.
- ◇ El bronceado en interiores expone a las personas a rayos UV más intensos que el sol. Se estima que cerca de 6200 casos de melanoma al año son causados por el bronceado en interiores.
- ◇ Casi 1 de cada 3 mujeres jóvenes de raza blanca no hispanas, de 16 a 25 años, se broncea en interiores todos los años.



EMPECEMOS AHORA

Los programas comunitarios de prevención del cáncer de piel pueden prevenir futuros casos de melanoma y disminuir los costos del tratamiento.



21 000

Casos de melanoma prevenidos al año a partir del 2020 hasta el 2030.

250 millones de dólares

Ahorros previstos al año a partir del 2020 hasta el 2030.



Lugares de recreación al aire libre que protejan del sol



Áreas de juegos que protejan del sol



¿En qué consiste la prevención comunitaria?

Trabajos que protejan del sol



Piscinas comunitarias con zonas para protegerse del sol



Para proteger su piel:



Use un sombrero de ala ancha, gafas de sol y ropa protectora cuando esté al aire libre.



Quédese en la sombra, en especial durante las horas del mediodía.



Use regularmente un filtro solar de amplio espectro, con SPF 15 o más alto, y vuelva a aplicárselo según las indicaciones. El filtro solar es más eficaz cuando se usa combinado con otros métodos de protección solar (sombreros, gafas de sol, ropa protectora y sombra).



Evite tomar sol y broncearse en interiores.

La “Guía de servicios comunitarios preventivos” (The Guide to Community Preventive Services) recomienda programas comunitarios que combinan educación, campañas en medios de comunicación masiva y cambios en las políticas para aumentar la protección de la piel.

www.thecommunityguide.org/cancer/index.html

Lo que se puede hacer



El gobierno federal hace lo siguiente:

- ◇ Exige que la mayoría de los planes de salud cubra la consejería de prevención del cáncer de piel recomendada, sin que la persona tenga que pagar de su bolsillo (como un copago o deducible), a través de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio.
- ◇ Exige que el equipo que se usa en el bronceado en interiores:
 - Cumpla con requisitos especiales acerca de la manera en que estos aparatos se diseñan y fabrican.
 - Tenga una advertencia a la vista: Las personas menores de 18 años no deben usar este aparato.
 - Incluya advertencias en los materiales de mercadeo acerca del riesgo de usar el aparato.

Recomendaciones de los proveedores de atención médica para la consejería sobre el cáncer de piel

El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los EE. UU. recomienda que los médicos y otros proveedores de atención médica aconsejen a las personas de 10 a 24 años con piel clara acerca de los peligros de los rayos UV y cómo prevenir el cáncer de piel.

www.uspreventiveservicestaskforce.org



Las comunidades y los responsables de formular políticas pueden:

- ◇ Aumentar los sitios con sombra en las áreas de juegos infantiles, las piscinas públicas y otros espacios públicos.
- ◇ Fomentar la protección solar en áreas de recreación, incluido el uso o la compra de sombreros, filtros solares y gafas de sol.
- ◇ Alentar a los empleadores, las guarderías infantiles, escuelas y universidades a que eduquen a sus empleados y estudiantes acerca de la seguridad frente al sol y la protección de la piel.
- ◇ Restringir la disponibilidad y el uso del bronceado en interiores por parte de menores de edad.

Los empleadores, las guarderías infantiles, escuelas y universidades pueden:



- ◇ Proporcionar protección solar como estructuras que provean sombra, filtro solar y ropa protectora a los estudiantes y empleados.
- ◇ Cambiar las políticas que restringen la protección solar, incluida la prohibición escolar de usar sombreros al aire libre.
- ◇ Proteger a los trabajadores y estudiantes al programar actividades antes o después de las horas del mediodía.
- ◇ Reubicar las actividades y proveer estructuras que aumenten la sombra cuando sea posible.
- ◇ Desalentar el bronceado en interiores y restringir su uso en los campus.

Todos pueden:



- ◇ Entender que la piel bronceada es piel dañada.
- ◇ Protegerse y proteger a sus familias al hacer lo siguiente:
 - Usar sombreros de ala ancha, gafas de sol y ropa protectora cuando estén al aire libre.
 - Quedarse en la sombra, en especial durante las horas del mediodía.
 - Usar un filtro solar de amplio espectro con SPF 15 o más alto, incluso en los días nublados. El filtro solar es más eficaz cuando se usa combinado con otros métodos de protección solar y se vuelve a aplicar según las indicaciones.
<http://1.usa.gov/1dGSVd2>
- ◇ Evitar tomar sol y broncearse en interiores.

Para más información:

Teléfono: 1-800-CDC-INFO (232-4636)

Línea TTY: 1-888-232-6348

Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov

Sitio web: www.cdc.gov/spanish

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30333

Fecha de publicación: 2 de junio de 2015

www.cdc.gov/Spanish/SignosVitales/Melanoma

www.cdc.gov/mmwr