



# El sol y el melanoma

Cada año se diagnostican en España alrededor de 3.200 nuevos casos de melanoma, el tipo más agresivo de cáncer de piel. Sin embargo, estudios recientes demuestran la importancia de su diagnóstico en fases iniciales, ya que mejora su pronóstico drásticamente y hasta un 95 % de estos pacientes continuarán libres de enfermedad durante al menos cinco años. José María Mir, doctor en Medicina y Dermatólogo de Clínica Juaneda, recomienda a todos los pacientes que se realicen autoexploraciones regulares cutáneas y, por supuesto, acudir al especialista en caso de alguna alteración o cambio reciente de un lunar o una mancha.

**PROTECCIÓN.** «Hoy en día ya no tenemos de dudas de que debemos protegernos del sol durante todo el año, si bien es cierto que a partir de abril-mayo aumenta la intensidad de los rayos ultravioleta. Es relevante recordar que hablamos de la luz producida por el sol, y no solo nuestra exposición directa, por lo que debemos protegernos no solo cuando vayamos a la playa o a la piscina, sino al salir a la calle a realizar cualquier tipo de actividad. Y más ahora con la moda del *running* y otras muchas actividades al aire libre», explica el experto en Dermatología.

**FOTOPROTECTOR.** Según el doctor Mir, está demostrado que la aplicación de un fotoprotector de manera frecuente, mínimo cada dos horas para mantener su eficacia, proporciona protección contra el cáncer de piel. También es importante que sean cremas con factor de protección igual o superior a treinta, ya que es a partir de este índice cuando protegen de forma significativa nuestra piel.

**PIEL.** El experto reconoce que «con la exposición solar crónica la piel se deteriora, los mecanismos de defensa se alteran y se acumulan mutaciones a nivel celular que pueden degenerar en un cáncer posterior. La evidencia científica nos sugiere que la etapa de la vida de mayor importancia por su mayor vulnerabilidad, es la de la niñez y adolescencia. Las quemaduras solares durante los primeros 20 años de vida es el factor de riesgo más determinante, además de la genética individual, para el posterior desarrollo de tumores malignos. Es fundamental proteger a los niños, no solo con cremas, sino también con barreras físicas como gorros y camisetas».

**BENEFICIOS.** «El sol es necesario para



José María Mir, doctor en Medicina y Dermatólogo de la Clínica Juaneda, nos habla de las quemaduras solares y los riesgos del sol.

EL SOL ES NECESARIO PARA NUESTRO BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL, PERO HAY QUE TOMARLO CON PRECAUCIÓN

nuestro bienestar, físico y emocional, e incluso actúa como antiinflamatorio y es parte del tratamiento de múltiples enfermedades inflamatorias de la piel, como la psoriasis. La clave en la prevención radica en la conciencia del individuo en encontrar el equilibrio entre la exposición racional y su evitación», añade el doctor Mir.

**MELANOMA.** El experto en Dermatología explica que el papel que juega el paciente en la detección de un melanoma es clave. «Sin su conciencia y consulta sobre el problema, la detección precoz del melanoma no sería posible. Como dice, existen características en un lunar o mancha que nos llaman la atención, y obedecen al resultado de la fácilmente memorizable regla de ABCDE: asimetría, bordes imprecisos, múltiples colores, diámetro superior a 6 mm (generalmente, aunque los programas de detección precoz están disminuyendo esta media) y evolución (cambios en poco tiempo)», apostilla Mir.

## El bienestar interior

Nada es tan importante para tener paz interior como 'estar bien con uno mismo', y en esta difícil tarea, que a menudo tiene un alto coste, interviene de pleno nuestro cerebro, si está sano, además de nuestros actos. La anandamida descubierta en 1992 es un compuesto químico mediador cerebral que imita los efectos de los compuestos psicoactivos presentes en el cannabis, llamados endocannabinoides. También se le llama 'la marihuana que fabrica el cuerpo humano'. Este compuesto, cuyo nombre deriva, por la sensación que produce, de la palabra sánscrita 'ananda' (beatitud interior o portador de paz y felicidad interna), además de estar en el cerebro existe en algunos alimentos como el chocolate, la trufa negra, los erizos de mar y los ácidos grasos esenciales, entre otros.

**Los estudios de la conducta humana** demuestran que la anandamida desarrolla una actividad importante en la concreción de la memoria y en sensaciones tales como el hambre, el sueño y el alivio del dolor.

**La actitud humana también** influye en esta sustancia del bienestar interior. La actividad física estimula la formación de anandamida endógena y por eso el 'subidón' después del ejercicio físico intenso;



también favorece la disminución de la proliferación de células cancerígenas, la ansiedad y la depresión, favorece la neurogénesis del hipocampo cerebral (dañado en Alzheimer), lo cual va a favor de que la paz interior nos protege de la enfermedad de algún modo. Otra forma de aumentar la anandamida corporal es estando concentrado.

\* Medicina Estética, Nutrición y Anting  
www.drafrancescasastre.com