

El perill de no prendre bé el sol

El 90% dels 400 casos de càncer de pell que es diagnostiquen anualment a Lleida són causats per sobreexposició solar || La incidència augmenta cada any un 10% i uns 40 són melanomes

R.RIÓS/B. LACRUZ/N. ZURIGUEL

LLEIDA | Prendre el sol i fer-ho de forma imprudent pot sortir molt car. I és que el 90% dels 400 casos de càncer de pell que aproximadament es diagnostiquen cada any a les comarques lleidatanes estan causats per la sobreexposició al sol. La resta són genètics. La xifra no deixa de créixer, ja que la incidència d'aquest tipus de tumor, que és el més freqüent de tots amb diferència, augmenta cada any un 10 per cent.

«Estem recollint el que es va sembrar en les dècades dels 60, 70 i 80, quan es prenia molt el sol i sense protecció», explica Manel Casanova, responsable de Dermatologia de l'Arnau de Vilanova. «En els últims anys la conscienciació sobre aquest tema ha augmentat, però encara no som prou rigorosos», reconeix Casanova.



Una cremada solar.

Probablement, un dels *problemes* per aconseguir més conscienciació del perill que comporta la sobreexposició solar és que la gran majoria dels càncers de pell es curen. Tanmateix, cada any es diagnostiquen a les comarques lleidatanes una quarantena de melanomes, el tipus de tumor dermatològic de pitjor pronòstic ja que solen acabar en metastasi. «A partir d'un mil·límetre ja hi ha risc. La clau és la prevenció (evitant les hores centrals de sol i utilitzant protecció), però si no, la detecció precoç és bàsica», assegura el doctor Casanova.

El més freqüent és, tanmateix, el carcinoma basocel·lular (amb més prevalença a Lleida a causa de l'agricultura), un tumor maligne localitzat que gairebé mai acaba en metastasi. El tractament per a tots és la cirurgia. «En els últims anys han aparegut tractaments nous dirigits al melanoma metastàtic que, encara que no curen el tumor, sí que permeten allargar l'esperança de vida del pacient», apunta Casanova.

DADES

400 NOUS CASOS	40 MELANOMES	90% PER SOBREEXPOSICIÓN	10% GENÈTICS
És el nombre de nous casos de càncer de pell anuals a Lleida.	Del total de nous casos, una quarantena són melanomes.	El 90% de casos són causats per sobreexposició solar.	La resta de tumors de pell, un 10%, tenen un origen genètic.

RECOMANACIONS

Evitar les hores centrals
Una de les principals recomanacions per prendre el sol és evitar fer-ho en les hores centrals del dia, entre les 12 del matí i les 5 de la tarda.

Utilitzar fotoprotectors
És necessari posar-se crema solar mitja hora abans de prendre el sol de factors de protecció d'entre 30 i 50. Renovar-la cada dos o tres hores.

Signes d'alerta
Un carcinoma presenta una lesió a la cara ulcerosa, que creix i sagna. En el melanoma, els signes d'alerta són pigues que canvien de forma, piquen i no tenen vores uniformes.



Imatge presa dimarts de les piscines municipals de Capponí.

EN PRIMERA PERSONA



Montse Balcells
69 ANYS

«Quan era jove no ens posàvem protecció solar»

■ Montse Balcells mai s'ha via posat crema solar fins als 30 anys ja que les ocupacions per les conseqüències del sol en aquella època eren poques. Per això, li sortien taques a la pell. Ara evita llargues exposicions al sol i sempre utilitza protecció de nivell 50 per a la cara i 30 per al cos.



Enric Mascarell
43 ANYS

«Si puc, sempre busco un lloc que sigui a l'ombra»

■ Enric Mascarell mai s'exposa al sol si pot evitar-ho i sempre busca una ombra on posar la tovallola. Utilitza crema solar de protecció 50 i normalment després s'aplica *after-sun*, també fa el ma-teix en el cas de la seua filla. Evita prendre el sol i només li toca quan ha d'anar d'una banda a l'altra.



Carla Company
23 ANYS

«Ens banyem a la tarda, mai allarg del migdia»

■ Carla Company va a les piscines amb la seua filla, un nadó, i va molt amb compte amb el sol. La protecció que utilitza tant per ella com per a la nena és de 50 tot i que a la petita li hi aplica diverses vegades. Evita banyar-se al migdia pels riscs i només s'exposa al sol l'estoneta que la nena és a la piscina.



Javier Berrio
15 ANYS

«Em poso poca crema i a tot estirar del 30»

■ Javier Berrio passa llargues hores al sol, com a mínim unes tres hores diàries, i malgrat això no acostuma a posar-se crema solar. En cas que n'utilitzi, és de protecció 30. Com a conseqüència li han sortit taques i s'ha cremat diverses vegades, situacions en què s'ha aplicat crema hidratant.