

Hugo Vázquez insiste en «no quemarse nunca al sol» para evitar el cáncer

Destacó los avances para tratar el melanoma, que es «un problema en Europa»

J. GÓMEZ SANTIAGO / LA VOZ



No quemarse nunca al sol, no exponerse a su radiación al mediodía, y protegerse adecuadamente con prendas de vestir o con sustancias fotoprotectoras con un factor al menos superior a 15, y mejor de 50 y más. En estas recomendaciones, para evitar el melanoma y otros cánceres de piel insistió Hugo Vázquez Veiga, jefe de dermatología del CHUS, en la última de las Charlas Saudables, organizada por La Voz de Galicia.

«Europa tiene un problema de cáncer de piel. España y Galicia también», advirtió. Refirió limitaciones que ya hacen países como Italia e Inglaterra al uso de solarios, pues aumentan hasta un 75 % el riesgo de padecer un tumor antes de los 30 años.

Reiteró asimismo la importancia de la prevención secundaria, que consiste en diagnosticarlo lo antes posible, y que contribuye desde finales del siglo pasado a estabilizar la mortalidad por el melanoma, el cáncer de la piel más peligroso, a pesar de aumentar su incidencia y considerarse aún una «asignatura pendiente», como indicaba el título de la charla. Defendió el autodiagnóstico de pacientes, y por parte de personas allegadas que le conozcan bien y sepan discriminar cambios en lunares, o manchas sospechosas en la piel para consultarlas con especialistas. «Buscar lunares puede ayudar a resolver alguna crisis matrimonial», dijo, para animar con humor a que se haga; sobre todo al final del verano. Afirmó que se protege mejor a menores hasta 12 años que a adultos.

Cuando se sufre un cáncer de piel lo más importante es «diagnosticarlo cuanto antes y extir-



Hugo Vázquez mostró imágenes de melanomas en su intervención en Charlas Saudables. PACO RODRÍGUEZ

parlo», y resaltó los resultados de la vía rápida implantada hace cuatro años en el CHUS. Destacó que ya no se hacen «extracciones enormes» ni «grandes mutilaciones», como hace años, al operar tumores de piel, y se operan sin límite de edad (ayer se intervino una mujer de 105 años, dijo); hay quimioterapia «mejor

tolerada» y «combinaciones interesantes» que abren «grandes esperanzas»; y avances en inmunoterapia, que mejoran la eficacia sumados a la quimioterapia.

Para el numeroso público asistente, en el auditorio Abanca, informó sobre temas como el uso de autobronceadores, cosméticos, alimentación y otros.

«Es un avance que el cáncer de piel se considere enfermedad profesional al ejercer algunos trabajos»

Hugo Vázquez Veiga
Jefe de Dermatología del CHUS

La primera «regla de oro» es no ignorar un lunar sospechoso y acudir a consultarlo

«El cáncer de piel se puede tratar si se detecta pronto. Si tienes un lunar que parece sospechoso, visita a tu médico», informaba un documento mostrado por el dermatólogo en su charla. E incluía las que denominaba «reglas de oro» para actuar y prevenirlo, que son estas cinco: «No lo ignores [un lunar o una mancha sospechosa en la piel] esperando que desaparezca. No esperes a ver cómo se desarrolla ni lo intentes solucionar tú mismo. No pienses que no es nada serio. No

creas que no es una prioridad solucionararlo. Y, sobre todo, no tengas miedo de ver a tu médico o dermatólogo». Además, Hugo Vázquez recomendó visitar la información que facilita la web de la Academia Española de Dermatología y Venereología para prevenir y detectar el cáncer de piel, en la dirección de Internet euromelanoma.aedv.es

Destacó asimismo que el Parlamento Europeo tenga en estudio la declaración del melanoma y otros tumores de piel co-

mo enfermedades profesionales para quienes ejercen en la construcción, para pilotos y para trabajadores del mar y del campo, por el riesgo que asumen por su exposición al sol. «Es un avance importante», manifestó.

Veiga aclaró, ante preguntas del público, que aunque se reduzca la exposición al sol «la vitamina D —que favorece el sol, y es buena para el organismo— se absorbe igual, porque se hace por vía digestiva, y se activa con poca cantidad de sol».

El certamen aRi[mar] premia la labor de las Convergências Portugal-Galiza

SANTIAGO / LA VOZ

La iniciativa de las Convergências Portugal-Galiza ha sido reconocida con uno de los premios del certamen aRi[mar], convocado por la Escola de Idiomas de Santiago, con apoyo de varias instituciones. Este galardón tiene como objetivo promover el acercamiento de la lengua y la cultura de Galicia y Portugal. Las Convergências recibirán la distinción por la semana de encuentro cultural, musical y literario que organizan, con actividades en Braga, Padrón y Santiago.

El certamen falló el mes pasado como mejor canción de Portugal la que defendieron Salvador Sobral y su hermana Luísa en el último festival de Eurovisión, que ganaron; y un tema de la Banda da Loba como el mejor en gallego. Ahora está abierta la votación popular, en la web de la Escola de Idiomas, para elegir los mejores poemas.

Fademga anima un encuentro de clubs de lectura fácil y accesible

SANTIAGO / LA VOZ

Fademga Plena Inclusión Galicia promueve mañana una primera jornada de clubes de lectura fácil. Con esta iniciativa «pretendemos visibilizar a importancia de adaptar a información e a cultura para que esta sexa accesible a todas as persoas», indica la federación de asociaciones de apoyo a personas con discapacidad intelectual en Galicia.

Al encuentro, que se celebra en Teo, confirmaron su asistencia varias editoriales, instituciones y expertos.

NADIE
PAGA
MÁS

COMPRO ORO - PLAZA DE GALICIA

Comparamos relojes de alta gama
(funcionen o no)



Comparamos todo tipo de plata
en cualquier condición,
rota, vieja, etc...



COMPRO
ORO Y
PLATA

C/ Hórreo 9
Galerías en la Plaza de Galicia
AL LADO DE BANKIA
T. 981 577 193 (SANTIAGO)