

# EL PERILL DEL MELANOMA EN ELS ESPORTISTES: PROTEGIR-SE DAVANT EL SOL

13 maig, 2021

Arriba l'estiu i, amb el sol, els matins i les tardes entrenant o jugant a futbol exposats als raigs solars (sobretot en moments que no fa una calor asfixiant), a més de començar a prendre el sol a la platja o a la piscina. Per aquesta raó, hem de tenir molt en compte que amb el sol i l'estiu arriben els problemes amb els raigs solars i poden aparèixer els melanomes.

Un melanoma és un tipus de càncer de pell molt perillós del que es diagnostiquen més de 5.000 nous casos per any, només al nostre país. Per això, hem de ser conscients que l'exposició excessiva als raigs solars, sobretot durant la infància, pot ser determinant a l'hora de patir un melanoma: per això és important que nosaltres, com esportistes que entrenem a l'aire lliure.

Perquè apareix el melanoma és un càncer de pell que s'origina en els melanòcits: aquests, que són cèl·lules encarregades de produir la melanina -la substància que dona color a la nostra pell- poden transformar-se en cèl·lules malignes. L'exposició al sol fa que els melanòcits produeixin més melanina perquè la pell protegeixi les capes internes dels raigs ultraviolats que arriben al nostre cos a través dels raigs solars.

El melanoma pot aparèixer en qualsevol part de la pell, fins i tot en les zones que no estan exposades al sol, i és molt important que l'identifiquem de manera primerenca per iniciar el seu tractament. A Espanya la taxa de supervivència en enfront del melanoma és del 75% en els homes i del 84% en les dones.

[Identificar un melanoma](#)

Sobretot explorant els lunars que tenim en el nostre cos (que

es formen per la segregació de melanina), especialment si són nous o canvien la seva forma. Aquesta és la regla AVCDE que hem de tenir en compte a l'hora d'explorar-los.

- **Asimetria:** si el lunar no és igual en les seves dues meitats.
- **Vores irregulars o dentats.**
- **Color no uniforme en tot el lunar:** també amb taques blaves i vermelles.
- **Diàmetre:** si la lunar mesura més de 6 mil·límetres d'ample.
- **Evolució:** si la mida, la forma o el color del lunar canvien amb el pas del temps.

Si observem algun d'aquests símptomes en els nostres lunars és important que anem a un metge especialista perquè pugui avaluar el nostre cas personalment.

### **Com ens protegim del melanoma sent esportistes**

El risc més important és una exposició solar excessiva, la qual cosa no és difícil de controlar per nosaltres mateixos a l'hora de prevenir el melanoma.

Si sortim a fer esport a l'aire lliure en estiu (malgrat que aquests consells serveixen per a tot l'any) hi ha certes coses que hem de tenir en compte).

- **Evitar les hores centrals del dia:** entre les 12:00 del migdia i les 17:00 de la tarda. Una forma senzilla de saber si és una bona idea sortir a practicar esport al carrer és la longitud de la nostra ombra en el terra: si és més llarga que nosaltres, no hi ha problema.
- **Utilitzar protector solar d'ampli espectre i amb una UPF +30:** tant en hivern com en estiu. A més, no hem d'escatimar a l'hora d'estendre bé la crema: ha de cobrir per complet les zones de la pell exposades al sol. Per fer-nos a la idea, un bot de crema protectora no hauria de sobreviure d'un any per altre.
- **Utilitzar vestits esportius amb protecció solar:** les noves tecnologies utilitzades per marques per l'evacuació de la suor de les peces esportives. Doncs també creen tecnologia per generar teixits tècnics que ens protegeixen els raigs solars: utilitzen uns teixits que ens donen una protecció similar a

una crema UVX +50.

- **Utilitzar ulleres de sol:** els nostres ulls també necessiten estar protegits dels raigs solars. Les gafes de sol esportives es fan imprescindible a l'estiu. Però no serveixen les primeres que veiem al top manta. Les ulleres amb protecció UV400 són les que ens proporcionen una protecció total.