



## Protejase del cáncer de la piel

El cáncer de la piel (melanoma) es el más común de todos los tipos de cáncer. La Sociedad Americana del Cáncer predice que cerca de 7,600 personas morirán de esta enfermedad durante este año.

Este folleto le enseñara cual es la apariencia y como se siente el cáncer de la piel además de brindarle algunas recomendaciones para que usted se proteja contra esta enfermedad.

### Los factores de riesgo del cáncer de la piel

Muchos factores aumentan la posibilidad que una persona desarrolle el cáncer de la piel. Las personas de todos tipos y colores de piel pueden desarrollarlo.

Aquí están algunos de los factores de riesgo más comunes:

- Verrugas en la piel. Las verrugas son generalmente crecimientos de la carne pigmentados e inofensivos, pero si usted tiene muchas de ellas o tiene alguna que sea grande, usted tiene un riesgo más alto de desarrollar el cáncer de la piel.
- Una tez pálida. Las personas con la piel pálida, cabello rubio, ojos azules y con pecas están en alto riesgo de desarrollar el cáncer de la piel.
- Historia familiar de cáncer de la piel. Si un pariente cercano (madre, padre, hermano, hermana) ha tenido cáncer de la piel, usted puede estar a riesgo.
- Demasiado tiempo en el sol. Si usted pasa mucho tiempo en el sol, o aún en una cabina de broncearse, usted podría estar en riesgo de desarrollar el cáncer de la piel. Si usted tuvo una quemadura de sol severa cuando era niño o adolescente, usted está en alto riesgo para desarrollar el cáncer de la piel.
- Edad. El cáncer de la piel puede ocurrir en cualquier persona a cualquier edad, pero cerca de la mitad de los casos de cáncer de la piel ocurren en las personas mayores de 50 años.

### Prevención

Aquí hay algunas maneras para reducir sus posibilidades de desarrollar el cáncer de la piel:

- Trate de evitar estar en el sol demasiado tiempo, especialmente durante el medio día.
- Si usted está afuera por largo períodos de tiempo, use un sombrero con un borde ancho y recuerde utilizar crema bloqueadora solar.
- La crema bloqueadora solar debe tener un factor protector de sol (SPF) de 15 o más, para repelar los rayos dañinos del sol. Aplíquese en todas las partes del cuerpo que estan expuestas al sol - cara, oídos, pecho, brazos, piernas, sobre los pies y espalda.
- La crema bloqueadora solar se debe untarse cada 2 horas para mejor protección. Debe ser reaplicada después de nadar o de sudar.
- Use la crema bloqueadora solar incluso en días parcialmente nublados porque los rayos del sol siguen siendo fuertes.
- Utilice espejuelos de sol para proteger sus ojos. Los espejuelos de sol que cubren completamente los ojos dan la mejor protección.
- Evite broncearse en cabinas o con lámparas solares.
- Revise su piel cada mes para saber si hay marcas o verrugas cuyos bordes se vean menos definidos o hayan cambiado de color. Si usted ve una nueva marca de aspecto extraño en su piel, o si una marca que usted ya tiene cambios en el color o crece, vaya a ver a su proveedor de salud para que se la revisen.

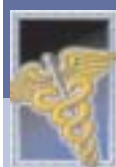
### Usar, Untar, Utilizar,

Una manera sencilla de practicar seguridad con el sol es recordar la regla de "Usar, Untar, Utilizar".

**Usar** una camisa.

**Untarse** crema bloqueadora solar uniformemente sobre su cara y cualquier parte de cuerpo expuesta al sol.

**Utilizar** un sombrero.



### Notas

*La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición medica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegurese de discutir las con su medico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.*