



Stop Cancer Before It Starts!

Cáncer de la Piel

La Sociedad Americana del Cáncer estima que unas 10,850 personas morirán por este tipo de cáncer este año en los Estados Unidos. El cáncer de la piel es el más común y el más posible de prevenir en los Estados Unidos, y afecta a más de un millón de personas cada año. La exposición al sol causa la mayoría de los casos de cáncer de la piel.

PREVENCIÓN

- Evite exponerse al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde
- Siempre proteja su piel con una crema protectora de por lo menos SPF 15 o mayor – hasta en los días nublados
- Aplique por lo menos una onza– como un vasito pequeño– de crema protectora por lo menos 20 minutos antes de salir al sol, y reaplique con frecuencia
- Use anteojos de sol tratados para absorber los rayos con radiación ultravioleta o UV, use una crema para labios de por lo menos SPF 15, y use ropa de tejidos compactos y un sombrero de ala ancha

EN RIESGO—PERSONAS CON

- Cabello rubio, pelirrojo o castaño claro; ojos azules, grises o verdes
- Tez clara y/o pecas; piel que se quema con facilidad
- Antecedentes familiares de cáncer de la piel
- Varios lunares en el cuerpo, especialmente los de nacimiento o lunares raros
- Uno o más puntos pigmentados
- Excesiva exposición al sol y/o cualquier quemadura con ampollas antes de los 15 años

TEMPRANA DETECCIÓN

Examine su piel una vez al mes. Esté atento a:

- Un punto marrón o negro con márgenes desiguales
- Un bultito que crece lentamente, se eleva por fuera de la piel, como una perlita, puede tener una costar, estar ulcerado o sangrar
- Picazón, sensibilidad o dolor en un lunar
- Un bultito pequeño, suave, brillante, pálido o ceroso
- Un punto chato y rojo– escamoso, con costra, suave o brillante
- Un nuevo lunar

Cuando esté revisando su piel recuerde la regla del ABCDE: **A**simetría, **B**ordes

irregulares, **C**olor que no es uniforme, **D**íámetro mayor de 6 mm – más o menos del tamaño de una goma de borrar, **E**volucionando en tamaño, forma o color. Si usted descubre algo sospechoso, visite su profesional de cuidado de la salud. Su riesgo aumenta con la edad, por eso los exámenes clínicos anuales son más importantes después de los 50 años.