

# TIPS PARA PROTEGERSE DEL SOL

Revisado médicamente por: Catherine Pisano, MD

## Use ropa protectora



Protéjase con un sombrero de ala ancha o una gorra de béisbol y no dude en ponerse ropa de manga larga o ropa de abrigo. Use también gafas de sol para protegerse los ojos del sol.



01

## No use cabinas de bronceado

Las cabinas de bronceado tienen rayos UVA, que pueden aumentar el riesgo de desarrollar melanoma y otros tipos de cáncer de piel.

02



03

## Conozca su piel y aplíquese protector solar

Es importante que conozca su piel. Las personas de piel clara (con pecas, ojos azules, pelo rojo y piel blanca) corren un mayor riesgo de quemarse y deben tener mucho cuidado al exponerse al sol.

Las quemaduras solares, especialmente las quemaduras solares con ampollas en la juventud, se asocian con un mayor riesgo de desarrollar melanoma y otros tipos de cáncer de piel.



## Evite la exposición excesiva

El sol es más fuerte entre las 10 a. m. y las 4 p. m. No pase demasiado tiempo al sol durante esas horas. Esto no significa que deba evitar todas las actividades de verano que le gustan.

04

**CLIC AQUÍ PARA VISITAR LA MESA DE  
DANA-FARBER CANCER INSTITUTE**

## TIPS PARA DETECTAR CÁNCER DE PIEL

“ La detección temprana del cáncer de piel a menudo conduce a un mejor pronóstico para los pacientes y puede evitar operaciones extensas u otros tratamientos dependiendo del cáncer. ”

Revisado médicamente por:  
Catherine Pisano, MD



### Autoexámenes mensuales habituales de la piel

Le permitirá hacer un seguimiento de los cambios en la piel y alertar al médico de cualquier preocupación.



### Una evaluación anual con un dermatólogo:

Si tiene muchos lunares (más de 50), lunares atípicos, una historia familiar de melanoma, una historia personal de cáncer de piel, está inmunodeprimido o tiene otros factores de riesgo.



## ¿CÓMO ME HAGO UN AUTOEXAMEN PARA DETECTAR EL CÁNCER DE PIEL?

Para hacerse un autoexamen, use las siglas ABCDE para evaluar si un lunar en el cuerpo podría ser algo más grave.

- **A - Asimetría:** Cuando la mitad de la lesión es diferente de la otra.
- **B - Borde:** Cuando la lesión tiene un borde irregular, dentado (una serie de curvas) o poco definido.
- **C - Color:** Si varía de una zona a otra o tiene colores diferentes (marrón, negro, blanco, rojo o morado).
- **D - Diámetro/patito feo:** Suelen medir más de 6 mm (el ancho de la goma de borrar de un lápiz), pero pueden ser más pequeños si se diagnostican a tiempo. Si el diámetro de una lesión aumenta rápidamente, debe consultar a su médico lo antes posible.
- **La regla “del patito feo”:** Un lunar del cuerpo tiene un aspecto muy diferente al de todos los demás, es otra razón para consultar al médico.
- **E - Evolución:** Cuando la lesión cambia de tamaño, forma, color o se vuelve sintomática.

# ¿EL MELANOMA AFECTA A LAS PERSONAS DE PIEL OSCURA?



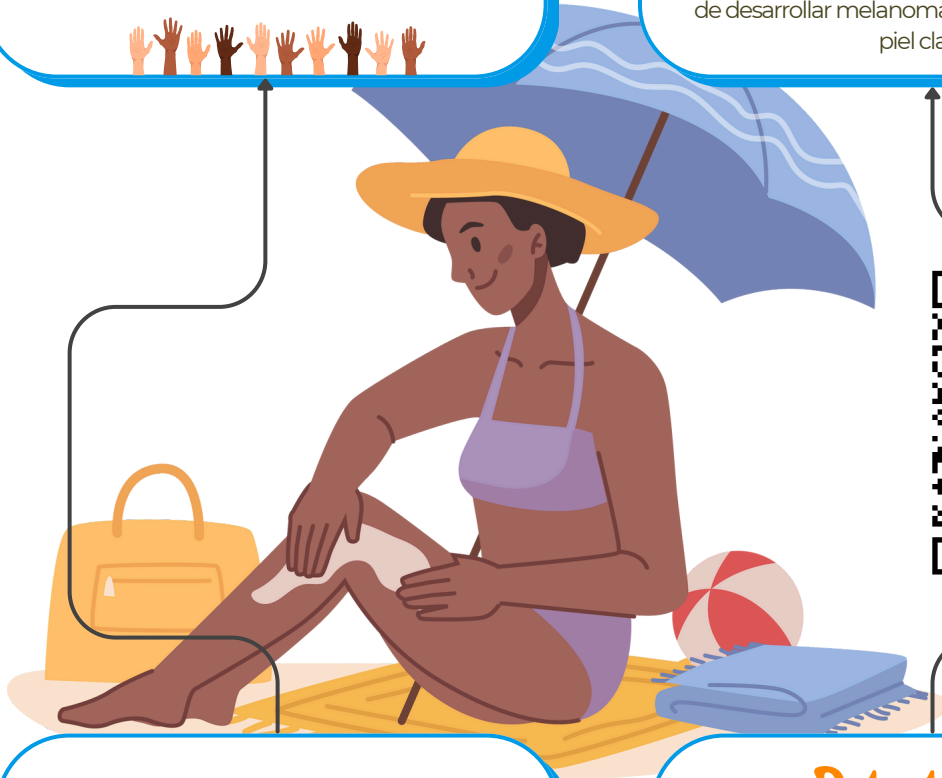
## ¿Qué es?

El melanoma, un tipo de cáncer de piel, recibe su nombre de las células productoras de pigmento llamadas melanocitos, a partir de las cuales se pueden desarrollar tumores.



## ¿El color de la piel afecta el riesgo?

La respuesta corta es sí, pero todo el mundo debe estar al tanto del cáncer de piel y revisarse. Debido a que las personas de piel más oscura tienen más melanina, tienen un riesgo menor de desarrollar melanoma que las personas de piel clara.

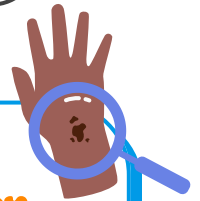


## Detección temprana

Por lo general, el cáncer comienza en la piel. Puede aparecer como un lunar que ha cambiado de tamaño, forma o color recientemente. Aunque el melanoma es más frecuente entre las personas blancas, las tasas de mortalidad son más altas en las personas de color.

## Detectar en personas de color

Es importante revisar las áreas de la piel que suelen ocultarse del sol, incluyendo las plantas de los pies, entre los dedos de los pies y las palmas de las manos, para ver si hay lunares nuevos o que hayan cambiado. El cáncer de piel también puede manifestarse en las uñas como una raya pigmentada.



**Revisado médicamente por: Catherine Pisano, MD**

**LE INVITAMOS A VISITAR LA MESA DE DANA-FARBER PARA RESOLVER CUALQUIER INQUIETUD QUE TENGAS SOBRE EL CÁNCER.**