

En tus manos

previniendo el cáncer de piel



¿Sabías que el cáncer de piel es el cáncer más común en los Estados Unidos?

Los dos tipos más comunes de cáncer de piel – carcinoma de células basales y carcinoma de células escamosas – son los más tratables. Melanoma, el tercer tipo más común, es el más peligroso y causa el número más alto de muertes. El cáncer de piel usualmente es causado por demasiada exposición al sol.

¿Que me pone al riesgo para desarrollar un cáncer de piel?

El sol

Tu riesgo de desarrollar cáncer de piel aumenta con exposición al sol. Si vives y trabajas donde hay sol fuerte todo el año, o pasas mucho tiempo afuera sin protegerte con ropa o bloqueador, corres un riesgo más alto de desarrollar melanoma.

La edad

Tu riesgo de desarrollar un cáncer de piel aumenta mientras envejeces porque has estado expuesto/a al sol por más tiempo. Los jóvenes también pueden desarrollar cáncer de piel, especialmente si pasan muchas horas sin protección bajo un sol intenso. Si sufriste muchas quemaduras por el sol como niño/a, corres un riesgo más alto de tener ciertos tipos de cáncer de piel.

Tu familia o historial personal

Si tienes un padre o hermano con cáncer de piel y/o has sido previamente diagnosticado con cáncer de piel, estás en mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel.

Los pesticidas

Trabajando alrededor de pesticidas puede crear un mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel.

Los lunares

La mayoría de los lunares no causan daño y no se convierten en cáncer, pero tener muchos lunares puede aumentar tu riesgo de desarrollar melanoma.

¿Cuales son los síntomas del cáncer de piel?

Los síntomas de cáncer de piel pueden variar, a veces convirtiéndose de piel inusual (por ejemplo, un lunar, un abultamiento, o una lesión que no desaparece). Mira tu piel y si ves una mancha oscura que está creciendo o cambiando de forma o color, avisa a tu médico.

¿Cómo puedo prevenir el cáncer de piel?

Puedes prevenir el cáncer de piel con estos pasos sencillos:



¡Ponte ropa que te cubra!

Es mejor cubrirte lo más posible. Ponte camisas con manga larga, pantalones, y sombreros de ala ancha para protegerte mejor.



¡Ponte lentes de sol!

La piel alrededor de tus ojos es muy sensible al sol. Lentes de sol envolventes protegerán tus ojos y tu piel.

¡Ojo!

Tener piel más oscura no te protege del cáncer de piel. Es de 2 a 3 veces más probable que los hombres desarrollen un cáncer de piel que las mujeres.

¡Usa bloqueador!

Debes echarte bloqueador 30 minutos antes de salir al sol. Eso permite que el bloqueador penetre la piel y empiece a protegerte. Usa un bloqueador con un Factor de Protección Solar (FPS, o SPF en inglés) de 15 o más. **Debes echarte bloqueador cada dos horas durante el día.**

¿Qué hago si me doy cuenta de cambios en mi piel?

Es importante prestar atención a tu piel. Si te das cuenta de algún cambio, incluso inflamaciones o lesiones que no desaparecen o lunares que cambian de forma o color, debes visitar tu clínica local. Cuenta a tu médico las preocupaciones que tengas relacionadas con tu piel. Para más información, consulta con:



HRSA Disclaimer: This publication is supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the U.S. Dept. of Health and Human Services (HHS) under cooperative agreement number U30CS22741 for \$447,333.00 with 0% of the total NCA project financed with non-federal sources. This information or content and conclusions are those of the author and should not be construed as the official position or policy of, nor should any endorsement be inferred by HRSA, HHS, or the U.S. Government.

Esta hoja de datos usa información de la Academia Americana de Dermatología. <https://www.aad.org/public/diseases/skin-cancer>