

Con la Lupa en la Piel



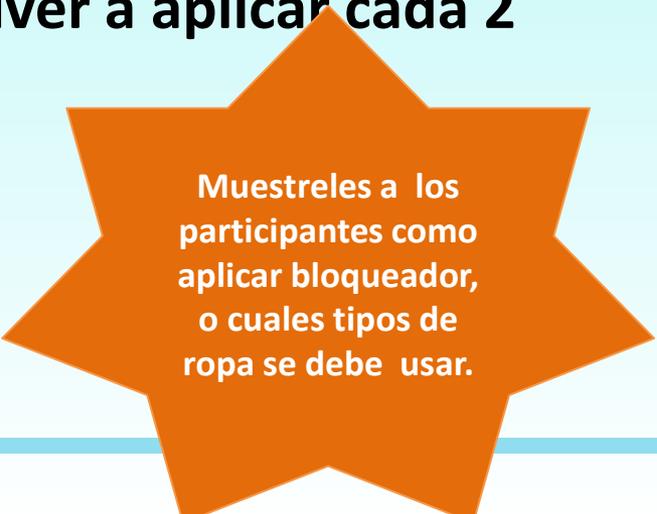
Objetivos

- ❖ **Vamos a hablar de cómo podemos protegernos de la exposición al sol y la prevención de cáncer de la piel.**
- ❖ **Vivimos en una comunidad donde el sol es muy fuerte y muchos de nosotros pasamos largas horas trabajando bajo el sol.**
- ❖ **Hablaremos de:**
 - ❖ **Por qué el sol puede ser peligroso**
 - ❖ **La importancia de revisar nuestra piel**
 - ❖ **Como proteger a nuestra piel**



La Realidad

- ❖ **Estamos expuestos al sol durante todo el día...especialmente durante las horas cuando el sol esta mas fuerte (10 AM a 2 PM). Muchas veces no podemos evitar estar afuera trabajando durante esas horas.**
- ❖ **Para protegerse del sol, use:**
 - ❖ **Bloqueador solar (se debe volver a aplicar cada 2 horas)**
 - ❖ **Sombrero**
 - ❖ **Camisa de manga larga**
 - ❖ **Pantalón largo**
 - ❖ **Lentes oscuros de sol**



Muestreles a los participantes como aplicar bloqueador, o cuales tipos de ropa se debe usar.





Rincon de Preguntas

- ❖ **¿Crees que puedes protegerte del sol cuando trabajas afuera?**
- ❖ **¿Cómo te proteges?**
- ❖ **¿Qué se te hace difícil de protegerte del sol cuando trabajas afuera?**
- ❖ **¿Qué podrías hacer de manera diferente para protegerte más?**



Revisando Tu Piel

- ❖ **Es importante prestarle atención a tu piel.**
- ❖ **Todos los meses revisa tu piel (o haz que alguien con quien te sientes cómodo te ayude a revisar áreas que no puedes ver fácilmente).**
- ❖ **Si tienes alguna pregunta o notas algún cambio en tu piel, consulta con un médico.**

Pregúntale al grupo si alguien tiene una historia sobre un problema de piel que han tenido y que quisieran compartir.



Citas Medicas

- ❖ **Cuando llegues a tu cita, cuéntale al médico todas tus inquietudes sobre tu piel.**
- ❖ **El cáncer de la piel puede presentarse de muchas formas. Deben estar pendientes y contarle al médico de marcas:**
 - ❖ **Que son de muchos colores**
 - ❖ **Que cambian de tamaño, color, o borde**
 - ❖ **Que crecen**
 - ❖ **Que sangran o no se curan**
- ❖ **Cuéntale de tu pasado medico – si has visitado con un dermatólogo antes o si has tenido otros problemas de la piel.**



Protección Para Niños

- ❖ El daño solar puede comenzar desde la niñez, por eso es muy importante proteger la piel desde una edad temprana.
- ❖ Se puede proteger a un niño:
 - ❖ Aplicando bloqueador solar cuando esté afuera
 - ❖ Poniéndole ropa que cubra la piel
 - ❖ Poniéndole lentes oscuros de sol
 - ❖ Poniéndole sombrero con ala cuando este jugando afuera





Rincon de Preguntas

Si alguno de los participantes tiene hijos:

- ❖ Cuando sale tu hijo o hija a jugar, ¿qué cosas podrían estar haciendo para ayudarles a protegerse del sol?**
- ❖ ¿Qué cosas te dificultan ayudar a proteger la piel de tus hijos?**
- ❖ ¿Qué cambios puede hacer en tu rutina familiar para que sea más fácil para toda la familia protegerse mejor la piel?**





Rincon de Preguntas

- ❖ ¿En que momentos te expones al sol? ¿En el trabajo?
- ❖ ¿Por qué es importante proteger tu piel?
- ❖ ¿Qué puedes hacer para proteger tu piel?
- ❖ ¿Cómo puedes ayudar a tu familia a estar a salvo del sol?
- ❖ ¿Cómo se usa el bloqueador solar?
- ❖ ¿Qué hay que hacer si ves un cambio en una marca en tu piel?
- ❖ ¿A dónde puedes ir para pedir ayuda con preguntas sobre tu piel?



Gracias!



Gracias a la Fundación Bristol-Myers Squibb por apoyar la elaboración de este recurso.