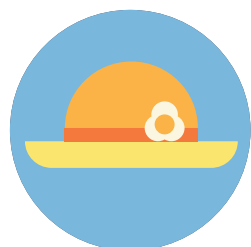




PONTE MUCHO PROTECTOR.



USA GAFAS.



USA ALA ANCHA.



CÚBRETE CON ROPA.



BUSCA SOMBRA.



HEALTHY
DELAWARE

Para obtener más información sobre riesgos de cáncer de piel y consejos sobre prevención, llama a la oficina del Programa de Control Integral del Cáncer de la División de Salud Pública de Delaware al **302-744-1040** o visita su sitio web: **ProtectYourSkinDE.com**.

Información proporcionada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Visita **[cdc.gov/cancer/skin/](https://www.cdc.gov/cancer/skin/)**.

ProtectYourSkinDE.com



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health
Cancer Prevention and Control Bureau



HEALTHY
DELAWARE



INFÓRMATE.

Conoce tus riesgos de cáncer de piel. Protégete la piel y aprende a reconocer lunares peligrosos.



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health
Cancer Prevention and Control Bureau

TODOS CORREMOS RIESGO

La exposición prolongada a la radiación ultravioleta (UVA y UVB) daña la capa exterior de la piel. Aumenta las probabilidades de desarrollar cáncer de piel, la forma de cáncer más común en los Estados Unidos. El sol emite rayos UVA y UVB, pero también lo hacen las camas y lámparas solares. Se las ha asociado al melanoma maligno, el tipo más grave de cáncer de piel. Por lo tanto, se las debería evitar. Cualquiera puede tener cáncer de piel, pero eres más propenso en los siguientes casos:

- Tienes piel u ojos claros.
- La piel se enrojece, quema o llena de pecas con facilidad.
- Tienes muchos lunares grandes y de forma irregular.
- Te expones al sol en forma periódica.
- Tienes antecedentes de bronceado artificial o de quemaduras o ampollas por tomar sol.
- Tienes antecedentes familiares de cáncer de piel.

PROTEGERSE LA PIEL ES SENCILLO

Usa un protector solar resistente al agua de amplio espectro con protección UVA y UVB, y un SPF de 30 o más. Ponte una cantidad abundante y vuelve a aplicártelo cada dos o tres horas, o más seguido si nadas o transpiras.

Cúbrete. Protégete los ojos con anteojos de sol que bloqueen el 99 % o más de la luz UVA y UVB. Usa gorros o sombreros de ala ancha que te cubran la cabeza, la cara, el cuello y las orejas. Y usa pantalones largos y camisetas de manga larga.

Límita la exposición al sol cuando los rayos UVA y UVB son más peligrosos, es decir, entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m. Cuida a tus hijos de las quemaduras solares. Promueve el juego en áreas con sombra o puertas adentro.

REVÍSATE

Examínate la piel en forma periódica de pies a cabeza en busca de cambios inusuales. Busca formaciones nuevas en la piel, llagas que no cicatricen y lunares diferentes del resto o que tengan al menos una de las características “ABCDE”. Consulta de inmediato a un dermatólogo ante cualquier señal de alerta.

A ASIMETRÍA

Lunares con mitades desiguales

B BORDE

Lunares con bordes irregulares o desaparejos

C COLOR

Lunares con varios colores

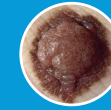
D DIÁMETRO

Lunares más grandes que la goma de borrar de un lápiz

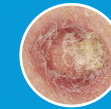
E EVOLUCIÓN

Lunares que cambien de color, forma o tamaño, o que sangren o te piquen

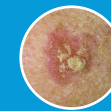
ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER DE PIEL



El **melanoma maligno** es la forma más grave y potencialmente mortal de cáncer de piel. Puede parecer una mancha o un bulto pigmentado, y su aspecto más común es el de un lunar de forma irregular.



El **carcinoma de células escamosas** puede parecer una llaga que no cicatriza, un nódulo rojo y firme, o una llaga plana con una costra escamosa que puede sangrar o picar. También puede tener el aspecto de bultos ásperos cada vez más grandes, o manchas rojas y planas que crecen lentamente.



Una **queratosis actínica (o solar)** es una lesión cutánea precancerosa que puede convertirse en un carcinoma de células escamosas. Suele verse como una mancha pequeña y áspera en la piel.



El **carcinoma basocelular** es el tipo más común y tratable de cáncer de piel. Puede aparecer en la forma de un bulto pequeño y suave de color blanco perlado o amarillento con vasos sanguíneos visibles; manchas planas, escamosas o de color piel o marrón; o una llaga que no cicatriza.

NOTA: Como el tipo de cáncer de piel puede ser difícil de identificar, es importante que le pidas al médico un diagnóstico lo antes posible cuando adviertas cualquier tipo de irregularidad en la piel.