



Protector solar 101

Elija el protector solar adecuado:

- Elija protectores solares de "**amplio espectro**" para garantizar la protección contra los rayos UVA y UVB del sol.
- La Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS) recomienda protector solar con un **factor de protección solar (SPF) de al menos 30**.
- Si evita usar protector solar porque deja un **tono blanco o gris** en la piel, busque otro, ya que *no todos causan este efecto*.
- **Aplicación de protector solar:**
- Aplique 15 minutos antes de salir al aire libre.
- Cubra TODA la piel expuesta, incluyendo las áreas que comúnmente se pasan por alto, como el cuello, las orejas, la parte superior de la cabeza y los pies.
- No pase por alto los labios; use un bálsamo labial con SPF 30 o superior.
- Vuelva a aplicar protector solar cada 2 horas cuando esté al aire libre, o después de nadar o sudar.
- Use protector solar, llueva o haga sol y durante todo el año.

Autoexamen

Es importante que revise periódicamente la piel para detectar signos tempranos de cáncer de piel. Muchos proveedores de atención médica recomiendan un **autoexamen mensual utilizando un espejo de cuerpo entero** para identificar cualquier punto inusual en el cuerpo. Si encuentra algo preocupante, asegúrese de avisarle a su médico.

Más específicamente, las personas de color deberían comprobar si tienen:

- ✦ Manchas oscuras o en crecimiento
- ✦ Llagas que no sanan (o reaparecen)
- ✦ Zonas ásperas o secas
- ✦ líneas oscuras en o cerca de las uñas de las manos o de los pies
- ✦ Lunares cambian de color, tamaño o forma

La Asociación de la Academia Americana de Dermatología (AAD) brinda excelentes consejos para identificar los primeros signos de advertencia de melanoma utilizando el acrónimo "**ABCDE**".

Visite AAD para más información:



- ✦ **Asimetría:** una parte se ve diferente a la otra
- ✦ **Relieve:** relieves desiguales
- ✦ **Color:** colores diferentes
- ✦ **Diámetro:** diámetro grande
- ✦ **Evolución:** cambia de forma, tamaño o color



Fuente de la imagen: <http://healthbodytips.com/wp-content/uploads/2013/12/abcde-of-melanoma.jpg?b0bc0c>

Edward P. Romaine
Ejecutivo del Condado



Gregson H. Pigott, MD, MPH
Comisionado de Servicios de Salud

Para más información y referencias visíe:

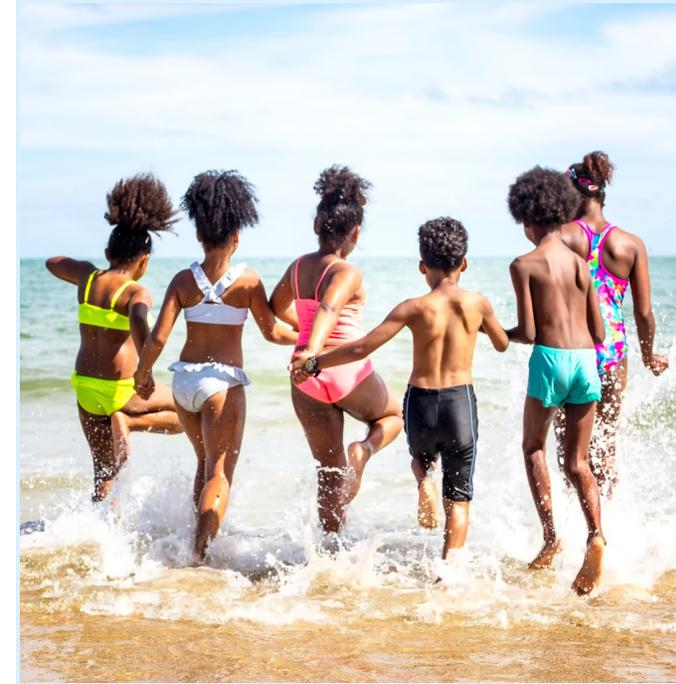


La Coalición de Promoción de la Salud y Prevención del Cáncer del Condado de Suffolk



SEGURIDAD SOLAR PARA TODOS LOS TONOS

Prevención del cáncer de piel para personas de color



Sun Smart en Suffolk LA SEGURIDAD SOLAR ES PARA TODOS



Actualizado en marzo de 2024

SOL

Personas de color "se refiere a diversos colores de piel e incluye personas de ascendencia africana, asiática, latina, mediterránea, del Medio Oriente y nativa americana".¹

Verdadero o falso

Las personas de color pueden contraer cáncer de piel.

VERDADERO: las personas de todos los colores de piel corren el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

Las personas de color tienen melanina, por eso no necesitan protector solar.

FALSO: aunque las personas de piel más oscura tienen más melanina, esta no brinda suficiente protección contra el cáncer de piel. Por tanto, todas las personas debería utilizar protector solar.

La única forma de obtener vitamina D es exponiéndose al sol.

FALSO: si bien el sol ofrece algo de vitamina D, la exposición a los rayos UV puede ser dañina. La mejor fuente de vitamina D es una dieta equilibrada. Los pescados grasos como el atún y el salmón son naturalmente ricos en vitamina D. Otros alimentos están enriquecidos como los cereales, la leche de vaca, la leche de origen vegetal, etc.

¿Qué es el cáncer de piel?

El cáncer de piel se produce cuando las células de la piel crecen de forma rápida y descontrolada.

¿Qué tan frecuente es el cáncer de piel?

El cáncer de piel es el cáncer más frecuente en los EE. UU. y afecta a 1 de cada 5 personas a lo largo de su vida. Las personas de color tienen tasas de melanoma mucho más bajas, pero a menudo se les diagnostica en etapas posteriores y menos tratables, lo que conduce a peores resultados.

Las personas de raza negra tienen una tasa de supervivencia al melanoma a cinco años del 70 % frente al 94 % en las personas de raza blanca.

SEGURIDAD

¿Qué causa el cáncer de piel?

La exposición excesiva a los rayos ultravioleta (UV), tanto del sol como del bronceado en interiores, es la principal causa de cáncer de piel y puede provocar daños años antes de que se forme el cáncer.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Ciertas características y comportamientos, como la edad, la genética, el tipo de piel, tener lunares inusuales y el bronceado, pueden aumentar el riesgo de cáncer de piel. En las personas de raza negra, ciertas condiciones de la piel (es decir, cicatrices, albinismo y vitíligo) también pueden aumentar el riesgo.

Tipos frecuentes de cáncer de piel

El Carcinoma de Células Basales (CBC)

es el cáncer de piel más frecuente en latinos, chinos y japoneses. El BCC puede aparecer como llagas ligeramente elevadas, manchas rojas, protuberancias brillantes o cicatrices.



El Carcinoma de Células Escamosas (CCE)

es el cáncer de piel más frecuente entre los afroamericanos. El SCC puede verse como una protuberancia o llaga roja que tiene una textura dura y escamosa.



El Melanoma es poco frecuente pero es el cáncer de piel más mortal. Puede aparecer como una mancha oscura con un borde irregular. En las personas de color, entre el 60 % y el 75 % de los melanomas se desarrollan en áreas no expuestas al sol (es decir, palmas de las manos, boca, uñas, genitales y plantas de los pies).



Fuente de la imagen: Academia Americana de Dermatología. (2023). Tipos de cáncer de piel.



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

SEGURIDAD SOLAR = PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

1. Evite la luz solar directa y busque sombra

Evite la exposición directa al sol entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m., cuando los rayos ultravioleta son más fuertes. Busque sombra cerca de árboles o edificios y limite la exposición al sol sin protección a unos minutos.



2. Use ropa protectora

Ejemplos: sombreros anchos, camisas de manga larga, gafas de sol y pantalones o faldas largas. La ropa confeccionada con tejidos gruesos ofrece la mejor protección.

3. Evite el bronceado en interiores y exteriores

El bronceado aumenta significativamente el riesgo de cáncer de piel. La piel bronceada indica daño y no está saludable.

4. Examine el cuerpo (mensualmente)

Revisar la piel con regularidad puede ayudar a detectar signos tempranos de cáncer de piel. Tome fotografías de cualquier lunar, marca o grano existente para que pueda notar cuándo se producen cambios.

5. Use protector solar (todo el año)

Incluso si nunca se quema con el sol, aún puede contraer cáncer de piel. Usar protector solar es una de las mejores y más sencillas formas de proteger la piel del daño solar. Debe aplicarse protector solar cada vez que esté al aire libre, incluso en días nublados.

CONSEJO: Mantenga su protector solar cerca de su cepillo de dientes o maquillaje para asegurarse de recordarlo antes de salir de casa.

