



## 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".<sup>1</sup>

## 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.

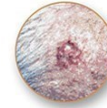
## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

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.

