

Mensual  
Bienestar  
Destacar  
por PSA

EN BUENA SALUD

## CÓMO PREVENIR EL CÁNCER DE LA PIEL

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en América. Afecta a 1 en 5 Americanos, y según la Academia Americana de Dermatología, en este año más de 3 millones de casos de cáncer de piel de tipo no-melanoma serán diagnosticados. Los tipos de cáncer de piel no-melanoma pueden ser divididos en 2 sub-categorías - carcinoma de células basales y carcinoma de células escamosas - dependiendo del lugar de la piel donde ocurran. Estos dos tienden a ser tipos de cáncer relativamente de bajo riesgo, especialmente cuando son tratados apropiadamente. Los tipos de cáncer de piel de tipo melanoma son más raros, pero pueden ser una forma más agresiva de cáncer de piel. La mayoría de los melanomas están en fase primaria y son tratados fácilmente con una incisión. Independientemente del tipo, cuando el cáncer de piel es detectado temprano, es usualmente curable. Es importante estar alerta de su piel para que pueda protegerla. A continuación encontrará siete maneras con las cuales usted puede prevenir el cáncer de piel:

- Hágase un Chequeo Anual:** Visitas anuales a su dermatólogo son una buena manera de estar pendiente de cambios en su piel - aquí es donde el cáncer de la piel se presenta. La clave es que el cáncer de piel se puede ver muy inofensivo (como una espinilla que no sana o un lunar normal) si usted no sabe qué buscar.
- Utilice Protector Solar Todos los Días y Re-aplique:** La radiación UV puede filtrar a través de la capa de nubes en un día nublado y causar daños a su piel. Si está haciendo ejercicio o si está en el agua, el protector solar debe ser re-aplicado cada 20 minutos. La re-aplicación es particularmente importante cuando el índice de UV es más alto, lo cual es usualmente entre las 11am y 2pm. Los dermatólogos recomiendan un bloqueador que sea de espectro amplio (broad spectrum) y resistente al agua, con protección UVA y UVB y un nivel SPF de por lo menos 30.
- Omita la Sesión de Baño de Sol:** Se aplicó bloqueador solar, pero todavía está exponiendo su piel directamente al sol? Busque la sombra lo más que pueda. Sentarse debajo de un parasol o sombrilla y utilizar un sombrero son críticos. Los baños de sol son malos porque los rayos ultravioletas son dañinos para el ADN de las células de la piel que, cuando se dañan, conllevan a signos de edad y luego al cáncer de piel.
- Evite las Camas de Bronceado:** La radiación de las camas de bronceado artificiales a veces es más fuerte que la radiación del sol. Esto puede causar mutaciones en las células de la piel. Una vez que las células han sufrido mutaciones, ellas continúan creciendo hasta convertirse en tumores que son cancerígenos.
- Utilice Ropa Protectora:** Aunque sea tentador utilizar ropa mínima, póngase la camiseta! Mejor aún, busque ropa protectora con un Factor de Protección Ultravioleta o índice UPF. Un índice UPF 50 significa que uno en 50 de los rayos solares llega a la piel. El UPF depende parcialmente del tejido de la tela (un tejido más apretado brinda mayor protección), el peso y la densidad de la tela, y el color.
- Chequéese:** Si usted tiene una historia de exposición excesiva al sol, pigmentación clara de la piel, e historia personal o familiar de cáncer de la piel, usted debería chequear su piel una vez al mes, y asegurarse de chequear toda su piel - incluso esas áreas difíciles de ver, y las áreas que generalmente no reciben sol, ya que el cáncer de piel también se puede desarrollar ahí. Si usted está en una categoría de menor riesgo, entonces chequearse al rededor de cada tres meses está bien. Si usted nota sangrado, quemazón, comezón, o una llaga que no sana, usted debería ver a un dermatólogo.
- Siga los ABCDEs:** Sabe usted sus ABCDEs? La Academia Americana de Dermatología dice que usted debería decirle a su doctor si sus lunares tienen los siguientes síntomas de melanoma, la forma más peligrosa de cáncer de piel:
  - Asimetría
  - Bordes (irregulares o con poca definición)
  - Color (diferentes variaciones de café claro blanco, rojo o azul)
  - Diámetros más grandes que los del borrador de un lápiz
  - Evolución (cambios en el porte, forma, o color)

### Qué pasará en la oficina del dermatólogo?

Durante el chequeo, el dermatólogo examinará su piel, incluyendo el cuero cabelludo y áreas de la piel que regularmente no ven el sol. No se realizan exámenes de sangre en un chequeo de cáncer de piel. Si fuese necesario, le realizarán una biopsia para determinar si algunas de las marcas son cancerígenas.