



Julio de 2015

EL SOL PASA FACTURA, CUÍDATE

Cada año aumenta un 10% el número de casos de melanoma, el cáncer de piel con peor pronóstico. Tomando las medidas adecuadas se podría reducir considerablemente el riesgo de padecer este cáncer de piel. No obstante, este tipo de cáncer puede aparecer como consecuencia de los hábitos de exposición solar sin la debida protección, que tuvieron lugar hace más de diez años.

Por eso la mejor opción es combinar las medidas de prevención con la vigilancia de nuestra piel para poder detectar a tiempo cualquier lesión sospechosa de ser maligna.

CONSEJOS DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

➤ **Evitar la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.**

Según un estudio del Observatorio del cáncer, el 42% de los encuestados indicaron esta franja como la de mayor exposición al sol en la playa.

➤ **Protegerse con crema solar, gafas, gorra y camiseta.**

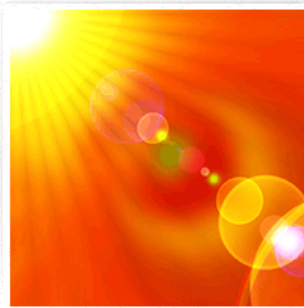
➤ **Evitar a toda costa las quemaduras solares.**

La piel no se pone roja porque sí, se trata de la reacción a una agresión dañina.

➤ **Es aconsejable usar la crema protectora con un factor superior a 30** y si tiene la piel y/u ojos claros con un factor 50+, además debe aplicarse cada dos horas o después de cada baño.

➤ **Evitar el uso de cabinas bronceadoras** ya que eleva el riesgo de tener cáncer de piel. El 31,9% de la población desconoce que los rayos UVA favorecen la aparición de este tipo de cáncer y la mitad de los usuarios de las cabinas bronceadoras no utiliza ninguna medida protectora o solamente gafas.

➤ **Protegerse también a diario fuera de playas y piscinas.** El 20% de los encuestados no utiliza ningún tipo de protección.



Te interesa...



El bronceado artificial no es bonito (Canadian Dermatology Association).



Visita la web de los expertos de AEDV de piel para completar la información

Participa...

Bibliosombra. Colgad en un tablón de anuncios de vuestro lugar de trabajo estas hojas para que cada uno apunte el título de uno o varios libros para leer exclusivamente bajo la sombra de una sombrilla, toldo, árbol, etc.



DESCARGAR



Queremos conocer tu opinión, envíanos tus comentarios o

LA DETECCIÓN PRECOZ EMPIEZA POR TI



Hay una falta de percepción de riesgo en las lesiones de la piel, sobre todo en personas más mayores. Además, según el Oncobarómetro, el 85% de los encuestados no se han realizado una autoexploración en los dos últimos años. Si observas que las manchas cambian de tamaño, color, forma, textura, si se vuelven asimétricas, pican, sangran o parecen una herida que no llega a cicatrizar, pide cita con tu médico.

El cáncer de piel tiene un pronóstico favorable si se detecta a tiempo. Por eso la autoobservación periódica de la piel es clave para hallar cualquier pequeño cambio sospechoso reciente que pueda posteriormente evaluar un dermatólogo.

No te llevará más de cinco minutos hacer un buen repaso por toda la piel, frente a un espejo y sin dejar un hueco por observar. Para la nuca, espalda, glúteos y parte de atrás de las piernas lo mejor es ayudarse de un espejo de mano y observar tu piel en el reflejo. No hay que olvidar los labios, las orejas, entre los dedos o el cuero cabelludo. Si observas que las manchas cambian de tamaño, color, forma, textura, si se vuelven asimétricas, pican, sangran o parecen una herida que no llega a cicatrizar, pide cita con tu médico.

REVISAR TU PIEL UNA VEZ AL MES. SI TIENES DUDAS SOBRE ALGUNA MANCHA O LESIÓN, ACUDE A TU DERMATÓLOGO

[< Anterior](#)

[Siguinte >](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



ATENCIÓN A LAS CABINAS DE RAYOS UVA

Todo lo que necesitas saber si estás pensando en usarlas

¿TE QUEMAS CON EL SOL? ¡CÓTEGETE!

Un momento en el que estás disfrutando de la luz del sol también puede ser un momento en el que estás recibiendo una dosis excesiva de radiación ultravioleta (UV) que puede dañar tu piel y aumentar el riesgo de cáncer de piel.

COMENZAMOS PARA REDUCIR EL DAÑO DEL SOL.

- 1. Evita el sol entre las 10 y las 16 horas.
- 2. Usa protector solar con un factor de protección solar (FPS) de al menos 30.
- 3. Usa ropa protectora, gorra y gafas de sol.
- 4. Evita el uso de camas de bronceado.

CUIDA TU PIEL ¡MANTENTE ALERTA!

Las alteraciones en la piel pueden identificarse con facilidad por una inspección regular y periódica.

El agente de las lesiones que pueden producir las manchas de la piel es el Piel que produce el daño a la piel. El agente de las manchas de la piel es el Piel que produce el daño a la piel.

LA REGLA DEL ABC EN LA DETECCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL.

Responde de la siguiente forma a las preguntas que se te van haciendo para poder detectar a tiempo cualquier problema de salud que pueda afectar a tu piel.

SIGNOS DE ALARMA	
A. Las manchas son asimétricas	Las manchas tienen bordes irregulares
B. Las manchas tienen colores diferentes	Las manchas son más grandes de lo normal
C. Las manchas cambian de tamaño, color, forma, textura, si se vuelven asimétricas, pican, sangran o parecen una herida que no llega a cicatrizar	Las manchas aparecen de repente

EL SOL PUEDE DEJAR UNA HUELLA IMBORRABLE EN TU PIEL

Descárgate nuestra guía para protegerte del sol y reconocer las manchas en tu piel

Archivo



Consulta las ediciones anteriores de "Consejos de Salud" en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)



[DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF](#)