

Recomendaciones para la Prevención del Cáncer de Piel



- Evite el sol entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. cuando es más fuerte.
- Use loción de protección solar diariamente con nivel de protección de 15 o más para rayos ultravioletas UVA y UVB.
- Reaplíquese la loción cada 2 horas, especialmente si suda, se baña en el mar o la piscina.
- Use sombrero de ala ancha y gafas de sol con protección para rayos ultravioletas UVA y UVB.
- Proteja la piel con ropa, camisa de manga larga y pantalón largo.
- Use sombrilla y busque la sombra. Recuerde que los rayos solares rebotan en las paredes, la arena y el agua. Además atraviesan las nubes aunque esté nublado, y el cristal aunque esté dentro del carro.
- Examínese toda la piel una vez al mes, incluyendo cabeza, orejas, espalda y uñas.
- Visite al dermatólogo si observa lunares con bordes irregulares, que crecen en tamaño, que presentan combinación de colores marrón, negro, rojizo o blancuzco, y que sangran.

Referencia: CDC (2018). Skin Cancer. <https://www.cdc.gov/cancer/skin/index.htm>