

# MAYO ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE PIEL

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL EN LA FLORIDA



## EL CÁNCER DE PIEL ES UNO DE LOS CÁNCERES MÁS EVITABLES

El cáncer de piel se evita fácilmente. Para ello, usted debe cambiar las actitudes y comportamientos que aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de piel. Es necesario educar a la gente joven para que desarrolle comportamientos saludables con respecto al sol en el presente, que los ayudarán a evitar el desarrollo de un cáncer de piel terminal más tarde. El ochenta por ciento (80%) del daño solar ocurre antes de los 20 años. Desafortunadamente, esto toma 40 años en progresar y transformarse en cáncer.

## información sobre cáncer de piel

- El cáncer de piel es la forma de cáncer más común.
- Se calcula que se diagnosticarán 4,250 casos de melanoma en Florida en el 2004.
- El 80% de los cánceres de piel se hallan en la cabeza y en el cuello.
- El 90% de exposición al sol que produce cáncer de piel se produce antes de los 18 años.
- El melanoma ocasiona el 75% de las muertes por cáncer de piel.
- La edad promedio para descubrir el cáncer de piel es a los 50.
- Aún en días nublados se pueden producir quemaduras de sol peligrosas.
- Los rayos ultravioletas pueden causar cataratas.
- Las minorías pueden desarrollar cáncer de piel.
- Detectar precozmente el cáncer de piel hace más posible su cura.

## ¿Qué puede hacer?

Buscar sombra debajo de un árbol, sombrilla o refugio.



Realizar exámenes anuales con su médico para verificar los cambios en la piel.



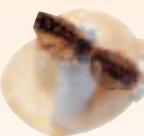
Llevar a cabo autocontroles de la piel en forma mensual (¡sin olvidar la espalda!).

Cubrirse con ropa: use camisas livianas, de manga larga y pantalones.



Usar un sombrero para protegerse el rostro, el cuero cabelludo, las orejas y el cuello.

Aplicarse loción con pantalla solar con al menos un FPS (factor de protección solar) 15 o más alto y protección contra los rayos UVA/UVB, aún a la sombra. Protéjase y proteja a sus niños con pantalla solar.



Evite las lámparas y los salones solares.

Use lentes de sol que bloqueen los rayos ultravioletas que pueden producir cataratas.



Evite el sol entre las 10:00 a.m. y las 3:00 p.m. en verano, aún en los días nublados.



¡La diversión en Florida requiere protección contra el sol!

El sol está fuerte. ¡Cúbrete!

## ¿Quién está en riesgo?

- Todos estamos en riesgo, sin tener en cuenta la raza ni la etnicidad.
- Gente con complejión de piel blanca a clara.
- Aquéllos con antecedentes familiares de cáncer de piel.
- Aquéllos con antecedentes personales de cáncer de piel.
- Gente que ha tenido exposiciones al sol por períodos prolongados.
- Gente con antecedentes de quemaduras de sol a una edad temprana.
- Aquéllos con una gran cantidad de lunares y pecas (indicadores de piel sensible al sol y de daño de la piel).
- Aquéllos con sistemas inmunes debilitados debido a enfermedades o medicamentos.



**LLAME O VISÍTENOS PARA OBTENER INFORMACIÓN:**

Departamento de Salud de Florida  
Oficina de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud  
[www.doh.state.fl.us/family/cancer](http://www.doh.state.fl.us/family/cancer)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
[www.CDC.gov](http://www.CDC.gov)

Instituto Nacional del Cáncer  
(800) 4-CANCER