



Reunión semanal sobre seguridad

Cáncer de Piel Debido a la Exposición al Sol

Mientras alguna exposición a la luz solar puede ser agradable, demasiado puede ser peligroso. La sobreexposición a la radiación ultravioleta (UV) del sol puede resultar en una quemadura solar dolorosa. También puede conducir a problemas de salud más graves, incluyendo cáncer de piel, envejecimiento prematuro de la piel, cataratas y otros daños oculares, y la supresión del sistema inmunológico.

La mayoría de las personas no son conscientes de que el cáncer de piel, aunque en gran medida prevenible, es la forma más común de cáncer en los Estados Unidos. Anualmente se diagnostican más de 3,5 millones de nuevos casos de cáncer de piel.

Tipos de Cáncer de Piel:

El cáncer de piel es la forma más prevalente de cáncer en los Estados Unidos. La luz UV del sol es la causa número uno de cáncer de piel. Contrariamente a la creencia popular, la luz UV de las camas de bronceado es igual de mala para su piel. Hay tres tipos de cáncer de piel: carcinoma de células basales, carcinoma de células escamosas y melanoma. Los cánceres de células basales y de células escamosas son tipos menos graves y constituyen el 95% de todos los cánceres de piel. También conocidos como cánceres de piel no melanoma, son altamente curables cuando se tratan a tiempo. El melanoma, compuesto por células anormales de pigmento de la piel llamadas melanocitos, es la forma más grave de cáncer de piel y causa el 75% de todas las muertes por cáncer de piel.

Con el tiempo, la exposición acumulativa al sol causa los carcinomas de células basales y de células escamosas. Los episodios agudos graves de quemaduras solares, especialmente a edades más tempranas, son más propensos a causar melanoma. Es muy importante proteger a sus hijos de quemaduras solares graves. Las personas que tienen la piel clara o se queman fácilmente son más propensas a contraer melanoma.

La detección temprana del melanoma puede salvarle la vida. Un dermatólogo debe evaluar un lunar nuevo o cambiante.

Reduzca Su Riesgo de Cáncer de Piel:

NO Se Queme - Las quemaduras solares significativamente aumentan el riesgo vitalicio de desarrollar cáncer de piel.

Evite Tomar el Sol y las Camas de Bronceado - La radiación UV de las camas de bronceado y el sol causa cáncer de piel y arrugas.

Aplique Protector solar Generosamente - Aplique generosamente una onza de protector solar a toda la piel expuesta 15 minutos antes de salir. El protector solar debe tener un factor de protección solar (Sun Protection Factor/SPF) de al menos 15 y proporcionar protección de amplio espectro contra ambos los rayos ultravioleta A (UVA) y ultravioleta B (UVB). Vuelva a aplicar cada dos horas, incluso en días nublados, y después de nadar o sudar.

Busque Sombra - Busca sombra cuando sea posible, y recuerda que los rayos UV del sol son más fuertes entre las 10 a.m. y 4 p.m.

Tenga Precaución Adicional Cerca de Agua, Nieve y Arena - El agua, la nieve, y la arena reflejan los dañinos rayos del sol, lo que puede aumentar su probabilidad de quemaduras solares.

Tenga Precaución Adicional Cerca de Agua, Nieve y Arena - El agua, la nieve y la arena reflejan los rayos dañinos del sol, lo que puede aumentar su probabilidad de quemaduras solares. El agua, la nieve y la arena reflejan los dañinos rayos del sol, lo que puede aumentar su probabilidad de quemaduras solares.

Compruebe el Índice UV - El índice UV proporciona información importante para ayudarlo a planificar sus actividades al aire libre de manera que prevenga la sobreexposición del sol. El pronóstico del Índice UV es emitido diariamente por el Servicio Meteorológico Nacional y la EPA. El agua, la nieve, y la arena reflejan los dañinos rayos del sol, lo que puede aumentar su probabilidad de quemaduras solares.

Vitamina D - Obtenga vitamina D de forma segura a través de una dieta que incluya suplementos vitamínicos y alimentos fortificados con vitamina D. No busque el sol.

Recuerde:

El cáncer de piel puede reducir en gran medida la productividad de los trabajadores. Proporcionar y fomentar la protección solar para los trabajadores al aire libre ayuda a crear un lugar de trabajo saludable y seguro. También puede aumentar la productividad, lo que en última instancia ahorra dinero.

¡¡NO ADQUIERE CÁNCER DE PIEL...POR IGNORAR LA EXPOSICION AL SOL!!

