



# Reunión semanal sobre seguridad

---

## Prevención de Cáncer de Piel

El sol es esencial para toda la vida en la Tierra, sin embargo, demasiada exposición al sol puede ser perjudicial para nosotros. La exposición excesiva a la luz ultravioleta, también llamada "rayos UV", emitida por el sol, puede causar muchas afecciones de la piel, así como cáncer de piel.

La sobreexposición de nuestra piel a los rayos ultravioletas del sol causa cáncer de piel y daño en la piel. Los trabajadores al aire libre tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de piel, ya que pueden pasar muchas horas al aire libre. Las personas de tez clara están más en riesgo. Si bien el riesgo de exposición varía de persona a persona, es importante recordar que nadie es inmune a los rayos dañinos del sol.

### Afecciones de la Piel Causadas por la Exposición al Sol:

Hay muchos efectos que el sol tiene en nuestra piel. Un poco de exposición puede ayudarnos a obtener vitamina D, que es algo bueno. Pero sin embargo la mayoría de los efectos de la exposición al sol no son buenos.

Algunas afecciones de la piel causadas por la exposición al sol incluyen arrugas, pecas, piel decolorada, tumores benignos, y cáncer de piel.

### Tipos de Cáncer de Piel:

El cáncer de piel es la forma más frecuente de cáncer en los Estados Unidos. La luz UV del sol es la primera causa de cáncer de piel. Contrariamente a la creencia popular, la luz UV de las camas solares es igual de mala para su piel. Hay tres tipos de cáncer de piel; carcinoma basocelular, carcinoma de células escamosas, y melanoma. Los cánceres de células basales y de células escamosas son los tipos menos graves, y suman el 95% de todos los cánceres de piel. También conocido como cánceres de piel no melanoma, son altamente curables cuando se tratan a tiempo. El melanoma, compuesto por células pigmentarias anormales 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 células escamosas. Los episodios agudos más 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 de piel clara o las que queman fácilmente son más propensas a contraer melanoma.

### Consejos de Seguridad para Prevenir el Cáncer de Piel:

- Lo mejor es evitar la exposición excesiva al sol y a las camas bronceadoras por completo.
- Siempre se debe utilizar protector solar resistente al agua en la piel expuesta (cara, cuello, brazos y parte posterior de las manos).

- Para una máxima protección, los trabajadores al aire libre deben usar protector solar con una clasificación SPF 30+ y volver a aplicarlo cada 2 a 3 horas
- Al aplicar protector solar, límpielo sobre la piel; no lo frote en la piel.
- La mayor parte de la exposición al sol en nuestra vida ocurre durante la infancia. Mientras puede ser demasiado tarde para preocuparse de si tenía una protección adecuada cuando era un niño, no es demasiado tarde para proteger a sus hijos u otros miembros jóvenes de la familia de la sobreexposición al sol.
- Revise periódicamente usted mismo en busca de lunares o marcas irregulares en su piel. Una nueva lesión en la piel, un lunar nuevo, o un cambio en un lunar existente pueden indicar cáncer de piel.

## Resumen:

La luz solar tiene un efecto perjudicial en la piel, y con el tiempo se pueden notar cambios. Algunos de estos cambios pueden ser cánceres de piel tempranos y melanoma. Es importante que examine su piel regularmente. Esto garantizará que se noten los cambios en cuanto antes, y luego mostrarlos a su médico.

***¡¡LA DETECCIÓN TEMPRANA SALVA VIDAS!!***

