



Consejos saludables para la prevención del cáncer de piel

- Evita la exposición al sol en el horario de 10:00 a.m. a 3:00 p.m.
- Cuando te expongas al sol, utiliza:
 - **gorra o sombrero**
 - **gafas** con filtro contra rayos ultravioleta (UVA/UVB)
 - **protector solar** (SPF mayor de 30) media hora antes de exponerte al sol y reponerlo cada 2 horas
 - **ropa** clara que cubra tu cuerpo
- Aplica el protector solar aunque el día esté nublado
- Si eres alérgico/a al protector solar, consulta con un dermatólogo cuál es el apropiado para ti.
- Consume frutas frescas
- Toma mucha agua para mantenerte hidratado.



Programa de Prevención de Cáncer

Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud
Departamento de Salud
Tel. 787-765-2929 Ext. 4125
<http://www.salud.pr.gov>

Programas

- División de Control de Tabaco y Salud Oral
División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
- Programa para la Prevención y Control de Diabetes
 - Programa de Asma
 - Programa de Automanejo de Condiciones crónicas
 - Programa de Geriatría
 - Centro y Registro de Alzheimer
 - Programa de Prevención de Cáncer
- División de Salud y Bienestar
Internado en dietética
Programa de Promoción y Educación

This publication was supported by the Grant 2B0OT009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Revisado: mayo 2017



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud



Cuida tu piel de los rayos del sol

¿Por qué protegernos de los rayos solares?

El cáncer de piel

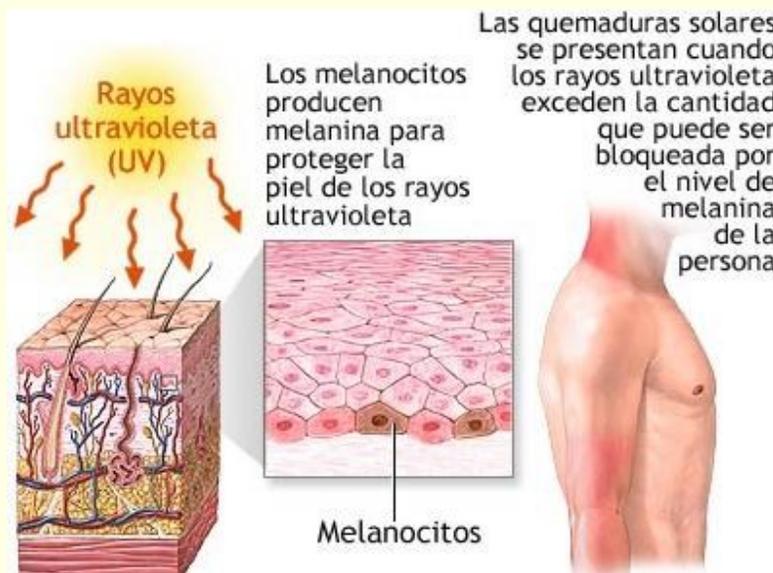
- El cáncer de piel puede afectar cualquiera de las capas de la piel. Se clasifica por los tipos de células que se ven afectadas.
- Son clasificados en **melanomas** (comienza en los melanocitos, células que producen el pigmento/color de la piel, la melanina) y **no melanomas**.
- Los niños están más expuestos a los rayos ultravioletas del sol que los adultos, en actividades al aire libre.
- Es importante desarrollar buenos hábitos de protección contra el sol desde temprana edad,.

Factores de riesgo

- Exposición al sol
- Fuentes artificiales de rayos ultravioleta, como cámaras solares y lámparas
- Historial familiar de cáncer de piel
- Tipo de piel, en especial pieles claras
- Medicamentos, algunos pueden aumentar la sensibilidad de la piel a quemaduras

¡Protege tu piel!

- Después de quince minutos de exposición a los rayos solares sin protección, es posible que tu piel comience a experimentar algunos cambios en apariencia y color, así como también quemaduras, enrojecimiento y/o ampollas.
- La arena, el cemento, la nieve y el agua son reflectores solares, por lo que te quemarás aunque estés en la sombra.
- La protección contra el sol, te ayudará a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de piel.



Tipos de piel

Tipo de piel	Descripción	Riesgo de daño por el sol
Tipo 1	Siempre se quema fácilmente, nunca se broncea. Piel blanca.	Alto
Tipo 2	Siempre se quema fácilmente, mínimo de bronceado.	Alto
Tipo 3	Se quema moderadamente, se broncea gradual y uniformemente. Piel marrón clara.	Moderado
Tipo 4	Quemaduras mínimas, siempre se broncea bien. Piel marrón moderada.	Moderado
Tipo 5	Raramente se quema, Broncea. Piel marrón oscura.	Bajo
Tipo 6	Nunca se quema, Pigmentación profunda. Piel negra.	Bajo

Las lesiones por daños del sol usualmente se desarrollan en la cara, la parte posterior del cuello, las manos, brazos y en cabezas calvas. Debes prestar atención a cualquier cambio en la forma, color, tamaño o engrosamiento de lunares.