



## ¿Estoy en Peligro?

Trabajando afuera todo o parte del día lo expone a la radiación ultra-violeta del sol, aunque este nublado. Después de un tiempo, exposición a la radiación UV permanentemente daña su piel y causa cáncer de piel.

El cáncer de piel es el más común de todos los cánceres. En 2018, fue estimado que más de 90.000 personas serán diagnosticadas y 9.000 personas fallecerán de melanoma, la forma más fatal de cáncer de piel. Casos de melanoma están incrementando, y muchos de los diagnosticados se espera serán los trabajadores de la construcción.<sup>1,2</sup>

**Afortunadamente, el cáncer de piel es fácil de prevenir!**

## Que Debe Buscar

Examine su cuerpo desde la cabeza a los pies cada mes. El cáncer de piel que es detectado temprano es más fácil de tratar y más probable de ser curado. Busque estas señales de advertencia:

- ▶ Un lunar nuevo o existente con un borde irregular (con muescas, ondulados o borrosos).
- ▶ Un lunar nuevo o existente que no es simétrico (una mitad no coincide con la otra mitad), o cuyo color no es igual.
- ▶ Lunares que tienen un tamaño más grande que el borrador de un lápiz.
- ▶ Lunares que pican o son dolorosos.
- ▶ Un bulto, parche, llaga o crecimiento que sangra, supura, forma una costra y no se cura.

**Si detecta algún cambio en su piel, consulte a un dermatólogo de inmediato.**



FOTO CORTESÍA DE NIOSH

## ¿Sabía usted?

- ▶ **El cáncer de piel puede afectar a cualquier persona independientemente del tono de su piel.** Un error común es que las personas con tonos de piel más oscuros no tendrán cáncer de piel. Mientras que el cáncer de piel es más común en personas con piel más clara, a menudo pasa desapercibido en personas con piel más oscura hasta que se encuentra en una etapa más grave.<sup>3</sup>
- ▶ **Más mujeres desarrollan melanoma que los hombres antes de los 50 años; sin embargo, a los 65 años, la incidencia en los hombres es el doble que en las mujeres, y para los 80 es triple.<sup>1</sup>**
- ▶ **El melanoma es una de las formas más comunes de cáncer en personas menores de 30 años.<sup>4</sup>**
- ▶ **La probabilidad de desarrollar melanoma se duplica si has tenido más de cinco quemaduras de sol.<sup>5</sup>**

## Proteger su Piel es Fácil:

### 1 Use Protector Solar

- ▶ Evite las quemaduras. Siempre use protector solar cuando trabaja afuera, incluso por un corto periodo de tiempo.
- ▶ El agua, la nieve, la arena, el hormigón y el metal reflejan e intensifican la radiación UV y aumentan las posibilidades de quemarse por el sol.
- ▶ Use un protector solar de amplio espectro resistente al agua con un factor de protección solar (SPF) de 30 o más. Un protector solar de amplio espectro protege contra la radiación UVA y UVB.
- ▶ Vuelva a aplicar cada dos horas o después de una sudoración excesiva.



ISTOCK.COM/POWEROFFFOREVER

### 2 Use Ropa Protectora

- ▶ Use camisas de manga larga y pantalones de tejido ajustado y suelto.
- ▶ Proteja la parte posterior de su cuello con un trapo de tela diseñada para adherirse a su casco.
- ▶ Pídale a su empleador gafas protectoras que también brinden protección contra la radiación UVA y UVB. Ellos pueden ser claros. El color del lente no tiene nada que ver con la protección UV.



### 3 Mantengase en la Sombra

- ▶ Si es posible, realice tareas al aire libre más temprano o más tarde en el día para reducir la exposición al sol.
- ▶ Permanezca a la sombra tanto como sea posible y cuando tome descansos. El sol es más fuerte entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- ▶ Si es posible, construya estructuras temporales de sombra en las áreas donde está trabajando.



FOTO CORTESÍA DE NEIL LIPPY

## Para obtener más información, visite:

- ▶ **OSHA**  
<https://tinyurl.com/OSHA-Skin-Cancer>
- ▶ **NIOSH**  
<https://tinyurl.com/NIOSH-Sun-Exposure>
- ▶ **The Skin Cancer Foundation**  
[www.skincancer.org](http://www.skincancer.org)
- ▶ **La Sociedad Americana Contra el Cáncer**  
<https://www.cancer.org/cancer/skin-cancer.html>

**Si usted cree que esta en peligro:**

**Contacte su supervisor.  
Contacte su sindicato.**

Llame a la OSHA

**1-800-321-OSHA**

Para obtener más de esta tarjeta de peligro o tarjetas en otros temas llame a

**301-578-8500** o visite  
**www.cpwr.com**

CPWR  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING

8484 Georgia Avenue  
Suite 1000  
Silver Spring, MD 20910  
301-578-8500  
[www.cpwr.com](http://www.cpwr.com)

Fuentes: 1) American Cancer Society, Cancer Facts and Figures 2018. <https://tinyurl.com/Cancer-Facts-Figures-2018> 2) Rushton, L. & Hutchings, S. (2017). The burden of occupationally-related cutaneous malignant melanoma in Britain due to solar radiation. *Br J Cancer* 116: 536-539. doi:10.1038/bjc.2016.437 3) The Skin Cancer Foundation. Dark Skin Tones and Skin Cancer: What You Need to Know. <https://tinyurl.com/Skin-Color-and-Skin-Cancer> 4) American Cancer Society, Cancers That Develop in Young Adults. <https://tinyurl.com/cancers-in-young-adults> 5) Pfaltzberg, A., Köhmel, K.F., & Gefeller, O. (2001) Timing of excessive ultraviolet radiation and melanoma: epidemiology does not support the existence of a critical period of high susceptibility to solar ultraviolet radiation-induced melanoma. *Br J Dermatol*, 144(3), 471-475. <https://tinyurl.com/UV-Radiation-and-Melanoma>