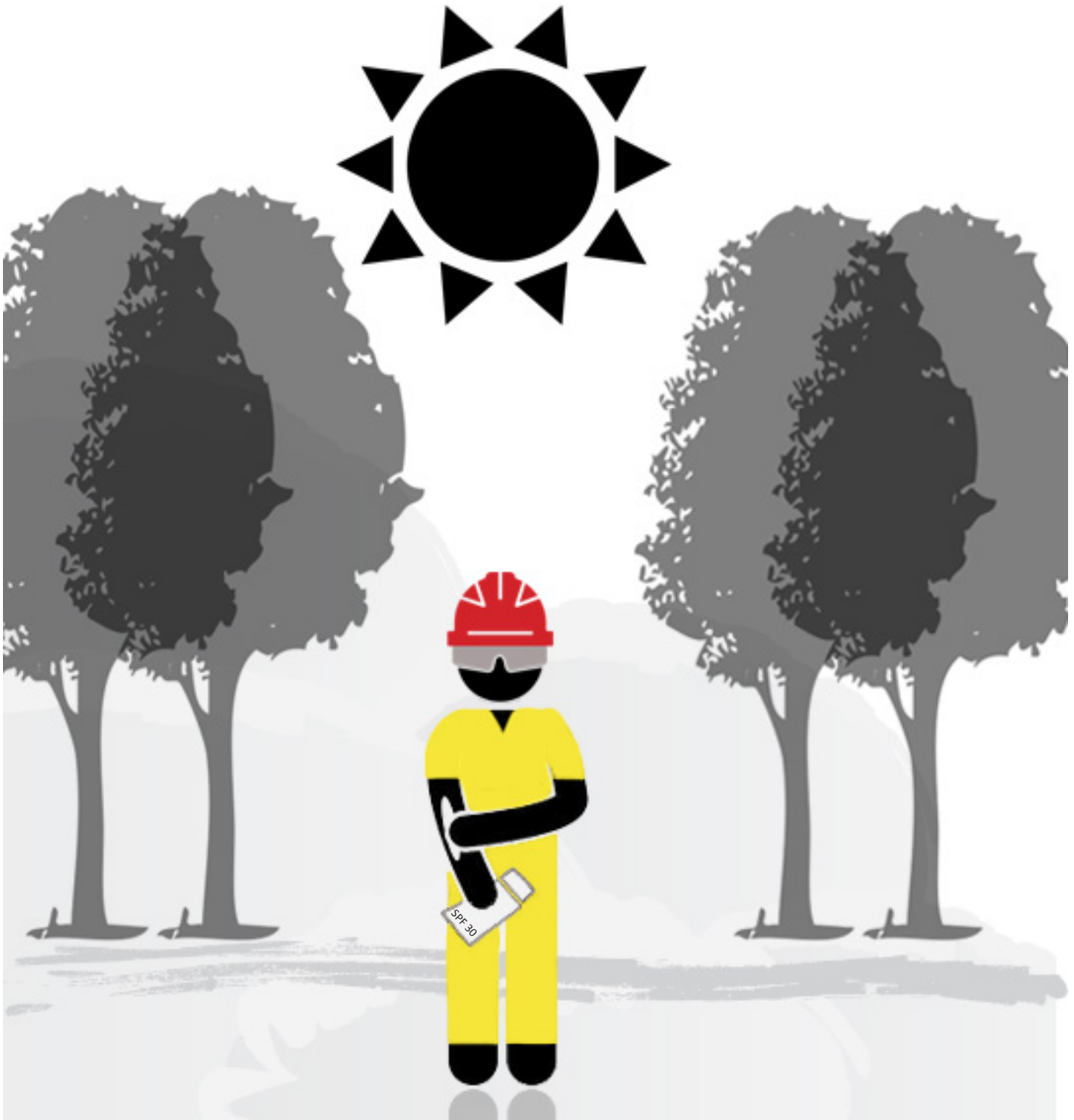


# Cáncer de Piel



- ✘ Use un protector solar de amplio espectro resistente al agua con un factor de protección solar (SPF) de 30 o más.
- ✘ Use protector solar incluso cuando esté nublado. La radiación UV dañina puede atravesar las nubes.
- ✘ Use protector solar independientemente del tono de su piel. Todos pueden contraer cáncer de piel.

# Cáncer de Piel

*El cáncer de piel es el más común de todos los cánceres. Cada año miles de personas mueren de melanoma, la forma más fatal de cáncer de piel. Trabajando afuera todo o parte del día lo expone a la radiación ultra-violeta del sol, aunque este nublado. La exposición a la radiación UV aumenta el riesgo de cáncer de piel.*

## La historia de Josué

Josué es pintor y pasa mucho tiempo trabajando al aire libre. Con los años, ha sufrido muchas quemaduras solares. Un día, se da cuenta de que un lunar en su brazo que normalmente es marrón se ha vuelto negro y rojo. Acude a un dermatólogo para que lo revisen y se le dice que tiene melanoma. Afortunadamente, Josué lo detecta lo suficientemente temprano como para ser tratado.

- ✘ ¿Has tenido quemaduras de sol trabajando afuera?
- ✘ ¿Conoces a alguien que desarrolló cáncer de piel?
- ✘ ¿Qué podría haber hecho Josué para protegerse del desarrollo de cáncer de piel?

## Recuerde esto:

- 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.
- 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 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.
- 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.
- Examine su piel desde la cabeza a los pies cada mes. Las señales más importantes para observar son los lunares que cambian de tamaño, color o forma, crecimientos nuevos y llagas o parches que sangran y no sanan.

## ¿Cómo podemos estar seguros hoy?

¿Qué podemos hacer hoy para proteger su piel y reducir el riesgo de cáncer de piel?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_