

INFO PARA PERIODISTAS

Del 14 al 18 Noviembre de 2016

23° CAMPAÑA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL



ANEXO: Tips para proteger tu piel

1. **Estar alerta.** La cara, la cabeza, la espalda, la planta del pie. Cualquier parte de tu cuerpo puede ser blanco del cáncer de piel. Por eso, mirá tu piel y la de los que tenés cerca. Llevá tus dudas a un Dermatólogo. Que tus manchas estén bajo control.
2. **Tipo de piel.** Todos tenemos que cuidarnos, pero especialmente las personas de piel y ojos claros. Las que siempre enrojecen y nunca se broncean deben estar más alertas. También aquellas que tengan muchos lunares.
3. **Hábitos.** Quienes se exponen o se expusieron al sol en forma excesiva, o hayan sufrido quemaduras solares importantes, tienen mayor riesgo de padecer cáncer de piel. Los efectos de los rayos ultravioletas son acumulativos y producen cambios irreversibles en la estructura normal de la piel.
4. **Herencia.** Las personas con antecedentes familiares de cáncer de piel deben prestar mucha atención y controlarse más seguido.
5. **Señales.** Algunos de los signos de alarma más frecuentes son la aparición de manchas o lunares nuevos. También los cambios de color, forma, textura o tamaño en los de siempre; las heridas que no cicatrizan; cualquier mancha que pique, arda, descame o sangre.
6. **Aire libre.** Cualquiera sea la actividad que se realice, es importante estar siempre protegidos del sol. Muchos no saben que las nubes permiten el paso de las radiaciones ultravioletas. No hay que olvidar que la arena, el agua y la nieve reflejan los rayos y aumentan su acción.
7. **Mirar el reloj.** Entre las 10 y las 16, elegí la sombra, porque en estas horas los rayos ultravioletas son más dañinos.
8. **Protector solar.** A la hora de elegir un producto, buscá los de amplio espectro – que protejan contra los rayos ultravioletas A y B-. En cuanto al factor de protección solar (FPS): como mínimo 30. Recordá colocarlo 30 minutos antes de cada exposición y volver a aplicarlo cada 2 ó 3 horas.
9. **Objetos aliados.** Sombreros de ala ancha, remeras y anteojos de sol con filtro UV certificado ayudan a reforzar la protección contra las radiaciones ultravioletas.
10. **Cuidar a los tuyos.** Protegé a tu familia también en cuestiones de piel. Si hay chicos en casa recordá que antes del primer año de vida, no deben ser expuestos

INFO PARA PERIODISTAS

al sol en forma directa. En caso de exposiciones ocasionales, a partir de los 6 meses pueden usar protectores solares.

11. **Futura mamá.** Las embarazadas deben reforzar su protección contra las radiaciones ultravioletas, ya que los cambios hormonales propios de esta etapa provocan alteraciones en la coloración de la piel, que se agravan con la exposición al sol.

12. **La belleza.** El sol y las camas solares producen un envejecimiento prematuro (arrugas y manchas) y aumentan sensiblemente el riesgo de padecer cáncer de piel.

13. **El espejo.** El cáncer no sólo aparece más frecuentemente en las partes del cuerpo que estuvieron expuestas al sol. Es importante realizarse un autoexamen en forma periódica, de frente, de espaldas, con la ayuda de los espejos. La cara, la cabeza, la espalda, el cuello, el pecho, los hombros, las axilas, los brazos y antebrazos, las manos, las uñas, los glúteos, los genitales, los muslos, las piernas, las plantas de los pies. Las manchas sospechosas pueden aparecer en cualquier sitio.

14. **Las estadísticas.** El cáncer de piel es la forma más común de cáncer en el ser humano. La exposición reiterada a las radiaciones ultravioletas –provenientes del sol o de las camas solares- es la causa más frecuente y la única que tiene prevención.

15. **Tu dermatólogo.** Es importante visitarlo al menos una vez al año. Él es quien más sabe de la piel, el que mejor puede controlarla y enseñarte a cuidarla.

16. **Mantenga sus niveles de Vitamina D en forma segura:** Tenga una dieta sana, ingiera alimentos ricos en vitamina D, enriquecidos (por ejemplo, lácteos) o si es necesario, ingiera suplementos (indicados por su médico). No busque exponerse más al sol.

Fuente: Comité de expertos de la Campaña Nacional de Prevención de Cáncer de Piel (Sociedad Argentina de Dermatología).

Más anexos temáticos disponibles: El sol y el deporte – Introducción a la temática – Estadísticas – Tips para proteger tu piel – Autoexamen – Buen uso de los protectores solares – Camas solares – El sol y las embarazadas – El sol y los niños – Fototipos: factores de riesgo – Preguntas para consultorio – Protectores solares – Qué es quemarte – Radiaciones Solares – Tipos de cáncer de piel – Los 10 mandamientos para cuidar tu piel – Mitos y verdades sobre la exposición al sol