

Expóngase al sol con precaución

Be Sunsmart



El cáncer de piel es el tipo de cáncer más diagnosticado en Australia. Cada año, más de 430.000 australianos reciben tratamiento para el cáncer de piel. Entre éstos, anualmente se diagnostican 10.500 casos nuevos de melanoma. Todos los años se producen alrededor de 1850 muertes por cáncer de piel no melanoma y melanoma. Australia y Nueva Zelanda son los países con la mayor tasa de cáncer de piel del mundo.

La principal causa del cáncer de piel es la exposición excesiva a las radiaciones ultravioletas (UV) provenientes del sol. La piel puede quemarse en apenas 15 minutos de exposición al sol del verano, por lo que es importante proteger la piel de los rayos UV.

Evite el uso de solárium y camas solares, las que emiten niveles dañinos de radiación UV hasta 5 veces mayores a los irradiados por el sol del mediodía.

El cáncer de piel puede prevenirse en gran parte. Expóngase al sol con precaución. Protéjase del daño ocasionado por el sol y del cáncer de piel mediante la combinación de algunos de estos cinco pasos:



Use ropa que lo proteja del sol

Elija prendas que:

- Cubran la mayor extensión de piel posible, por ejemplo mangas largas y cuellos altos.
- Estén confeccionadas con telas de tejido cerrado como el algodón, poliéster/algodón y lino.
- De utilizarse para nadar, estén hechas de telas como la lycra, la que sigue protegiendo del sol aun cuando está mojada.



Use protección solar de factor 30+ o superior

Asegúrese de que su protector solar sea de amplio espectro y resistente al agua. Los protectores solares no deben utilizarse para aumentar la cantidad de tiempo que se pasa al sol y siempre debe combinárselos con otras formas de protección. Aplique el protector solar generosamente sobre la piel limpia y seca al menos veinte minutos antes de salir al aire libre y vuelva a aplicarlo cada dos horas.



Póngase sombrero

Los sombreros de ala ancha, de estilo legionario o los gorros de pescador brindan una buena protección para el rostro, la nariz, el cuello y las orejas, lugares donde es común el cáncer de piel. Las gorras con visera y las viseras solas no ofrecen una protección adecuada. Elija un sombrero o gorro confeccionado con una tela de tejido cerrado: si puede ver a través de la tela, significa que la radiación UV la atravesará. Es posible que los sombreros no lo protejan de los rayos UV reflejados, por lo que también es una buena idea utilizar anteojos de sol y protector solar para aumentar su nivel de protección.



Busque la sombra

Aproveche los árboles o las estructuras de sombra fijas, ¡o lleve las suyas!, como parasoles, tiendas, etc. Quedarse a la sombra es una manera efectiva de reducir la exposición al sol.

Asegúrese de que aquello que utilice para dar sombra genere una sombra oscura.

Además, utilice otros tipos de protección (como ropa, sombreros, anteojos de sol y protector solar) para evitar la radiación UV reflejada por las superficies cercanas.



Use anteojos de sol

El uso conjunto de anteojos de sol y un sombrero de ala ancha pueden reducir la exposición de los ojos a la radiación UV en un 98 por ciento. Elija anteojos de sol envolventes y ceñidos que cumplan con la norma australiana AS 1067. Los anteojos de sol son igualmente importantes para niños como para adultos.

Recuerde tomar mayor es precauciones entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde, período en el que la radiación UV es más intensa.

Esté atento a la Alerta de radiación UV SunSmart, la que le indicará en qué horarios debe exponerse al sol con precaución: aparece en la página del tiempo de la mayoría de los diarios y también en el sitio Web del Bureau of Meteorology (Oficina de Meteorología): www.bom.gov.au/weather/uv

Revise su piel con regularidad y consulte a un médico si nota algún cambio inusual.

Si tiene alguna herida que no sana o un lunar que apareció repentinamente o experimentó cambios de tamaño, grosor, forma o color, o comenzó a sangrar, pídale a su médico que le realice un examen dermatológico. El tratamiento tiene más posibilidades de ser exitoso cuando el cáncer de piel se detecta de forma temprana.

Recuerde: si tiene alguna inquietud o duda al respecto, consulte a su médico.

Maneras de reducir su riesgo de padecer cáncer ¿Cuántos factores de riesgo posee?

(Marque si necesita tomar medidas al respecto)

- Dejar de fumar
- Ser prudente con la exposición al sol
- Mantener un peso saludable
- Hacer más actividad física
- Tener una alimentación saludable y equilibrada
- Evitar o limitar el consumo de alcohol

¿Dónde puedo obtener información confiable?

Línea de ayuda Cancer Council 13 11 20

Información y apoyo para usted y su familia al costo de una llamada local desde cualquier parte de Australia.

Página Web de Cancer Council www.cancercouncil.com.au

Servicio de Traducción e Interpretación 13 14 50