



## **Día mundial del cáncer de piel**

**13 DE JUNIO**

El día mundial del cáncer de piel se instituye con el objetivo de informar y elevar conciencia de la población sobre la importancia de prevenir los tumores cutáneos.

El cáncer de piel es la forma más frecuente de cáncer en todo el mundo, representando en torno al 50% de todos los tumores que se diagnostican cada año en el planeta.





## ¿Qué es el cáncer de piel?

El cáncer de piel casi siempre se puede curar cuando se descubre y se trata a tiempo. Es importante que se revise la piel con regularidad para ver si ha aparecido algo nuevo (como lunares o masas) o si han habido cambios en los que ya tenías.

Este es el tipo de cáncer más frecuente y presenta tres tipos:

- > El carcinoma de células basales
- > El carcinoma de células escamosas
- > El melanoma

Los rayos ultravioletas del sol, son la causa principal del cáncer de piel. Estos rayos también se encuentran en las camas y cabinas de bronceado, o si usa lámparas solares.

Para la identificación del cáncer de piel, en especial el de tipo melanoma, el dermatólogo revisará los criterios ABCDE:

---

**01 A de Asimetría:** la mitad del lunar o marca de nacimiento no corresponde a la otra mitad.

---

**02 B de Borde:** los bordes son irregulares, desiguales, dentados o poco definidos.

---

**03 C de Color:** el color no es uniforme y pudiera incluir sombras diferentes de color marrón o negras, o algunas veces con manchas rosadas, rojas, azules o blancas.

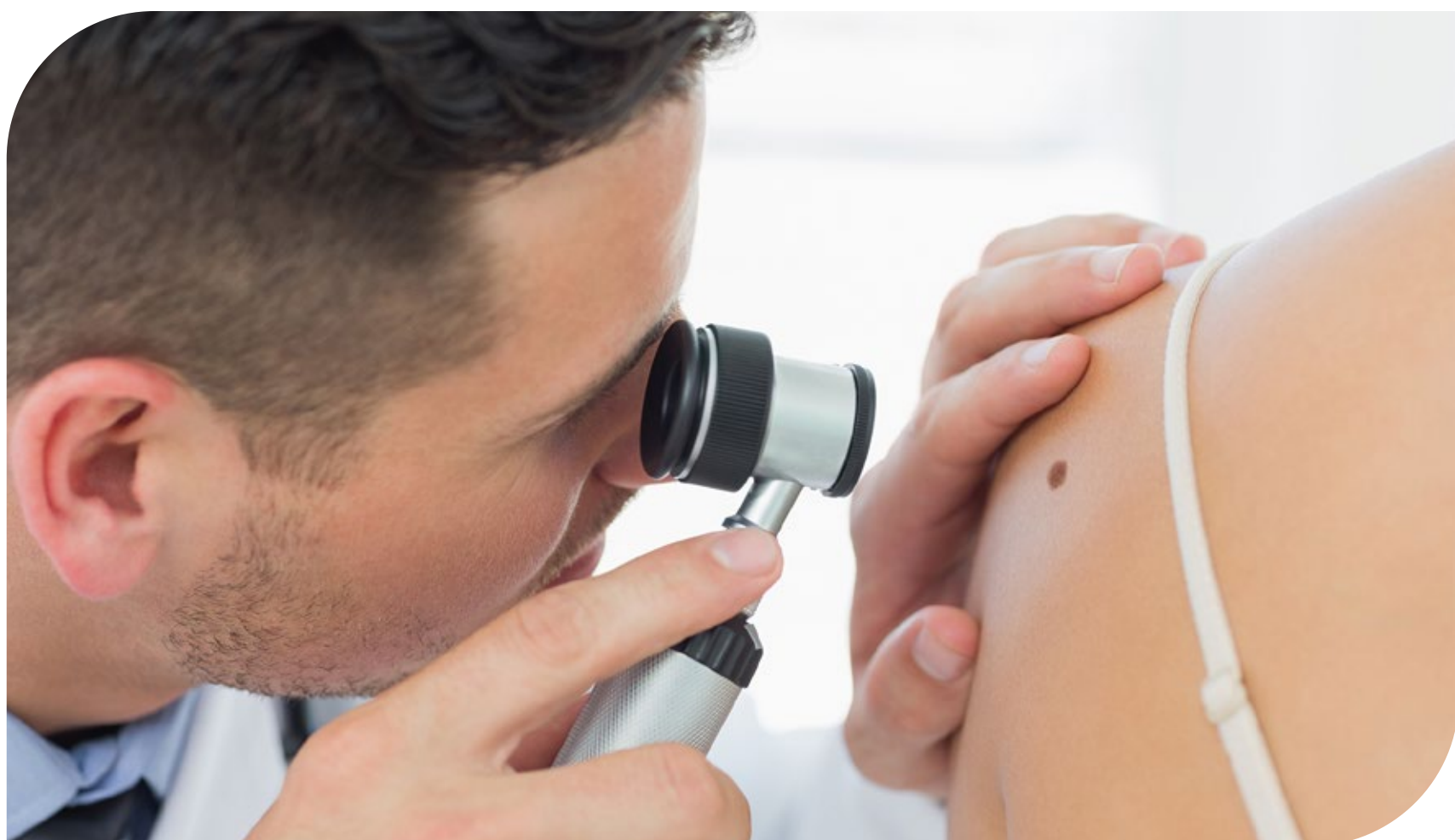
---

**04 D de Diámetro:** el lunar mide más de 6mm. de ancho (alrededor de ¼ de pulgada o aproximadamente del tamaño del borrador de un lápiz), aunque los melanomas algunas veces pueden ser más pequeños que esto.

---







---

**05 E de Evolución:** el tamaño, la forma o el color del lunar están cambiando.

---

## ¿Cuáles son los factores de riesgo para el cáncer de piel?

El cáncer de piel puede afectar a cualquier persona. El riesgo es mayor en las personas que tienen:

- > Piel blanca o de tono claro con pecas
- > Cabello rubio o pelirrojo
- > Ojos azules o verdes

El riesgo de sufrir el tipo más peligroso de cáncer de piel (el melanoma) podría ser mayor si tiene:

- > Lunares poco usuales (cambian de color, no crecen de manera uniforme o cambian de textura).
- > Gran cantidad de lunares (más de 50).
- > Antecedentes familiares de melanoma o de lunares poco usuales.
- > Piel clara que se quema con facilidad.
- > Antecedentes de haber sufrido muchas quemaduras de sol con ampollas, especialmente en la niñez o adolescencia.



# ¿Qué puedo hacer para protegerme del cáncer de piel?

- > Mantenerse a la sombra lo más posible entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.
- > Usar protector solar de factor 15 o más.
- > Cubrirse con ropa de mangas largas, pantalones largos o falda larga, sombrero y gafas de sol.
- > Evitar bronceado artificial.
- > Examinarse la piel periódicamente en busca de cambios.

## ¿Cómo usar el protector solar?

Use protector solar de factor 15 o más, contra los rayos ultravioleta A (UVA) y ultravioleta B (UVB). Fíjese en la fecha de caducidad del producto para comprobar que se encuentre en buenas condiciones:

Use protector solar incluso en los días nublados. Los rayos ultravioletas pueden causar daños en la piel incluso cuando el día está nublado.

Aplíquese el protector solar 30 minutos antes de salir. Vuelva a aplicarlo cada dos horas y después de nadar o de sudar.

Asegúrese de usar suficiente protector solar. Necesitará aproximadamente un puñado para cubrir todo el cuerpo.

No olvide aplicarse protector solar en orejas, manos, pies, nuca y cualquier zona del cuero cabelludo que no esté cubierta por pelo.

Aplíquese protector labial con filtro solar.

Si usa ropa muy ligera o con un tejido poco denso (como ropa liviana de playa o una camiseta delgada), aplíquese protector solar en la piel debajo de la ropa.



[portal.mapfre.com.pe](https://portal.mapfre.com.pe)



APP MAPFRE

Lima

Celular

Provincia

213-3333

\*3001

0801-1-1133



999 919 133

[mapfre.com.pe](https://mapfre.com.pe)