

¿SABÍAS QUE?

El cáncer de piel aumenta año tras año a un ritmo superior a cualquier otro tumor maligno.

Existen tres tipos de cáncer de piel:

El carcinoma basocelular, es el más frecuente. Suele presentarse en mayores de 50 años con forma de nódulo rosado o pigmentado con tendencia a la ulceración y sangrado, preferentemente en la cara. Sin embargo, puede aparecer en cualquier localización y su frecuencia está aumentando en mujeres jóvenes.

El carcinoma espinocelular, es el segundo en frecuencia. Suele aparecer en áreas de piel más expuestas (cara, antebrazos y dorso de manos), a menudo en mayores de 70 años en forma de tumor de rápido crecimiento, que puede invadir los ganglios linfáticos próximos.

El melanoma, es el menos común y el más temido, es responsable de más del 80% de las muertes por cáncer de piel. En varones, suele presentarse en el tronco, y en mujeres en las piernas, simulando un lunar con cambios en el color, tamaño o forma.

Si no se detecta a tiempo, invade ganglios linfáticos y vasos sanguíneos, reproduciéndose a distancia en el interior del organismo.

La exposición solar excesiva es la principal causa de cáncer de piel. Los baños de sol en la playa, los deportes al aire libre y los trabajos de exterior son actividades de riesgo, si no se tienen en cuenta medidas adecuadas de protección solar. Los niños son especialmente sensibles, por lo que debemos extremar la protección solar; tan sólo una quemadura solar en la infancia duplica el riesgo de desarrollar cáncer de piel en la vida adulta. Son también más sensibles las personas de piel muy clara, con pecas, numerosos lunares e historia familiar de melanoma.

La Costa del Sol, cuenta con más de 300 días de sol al año y un nivel de irradiación solar elevado.

La campaña de fotoprotección pretende sensibilizar a los ciudadanos de los riesgos del sol, y fomentar hábitos responsables de protección solar y autoexamen cutáneo para la prevención del cáncer de piel.

DID YOU KNOW?

Skin cancer grows year after year more rapidly than any other malignant tumour. There are three types of skin cancer.

Basocellular cancer is the most common. It is normally seen in people over 50 years of age in the form of pink nodules or pigmentation with a tendency to ulceration and bleeding, generally on the face. However, it can appear wherever and it's frequency found in young women.

Espinocellular cancer is the second most common form. It normally appears in the most exposed areas of the skin (face, forearms and the backs of hands), often in people 70 years of age in the form of a rapidly growing tumour, that can spread to nearby lymph nodes.

Melanoma is the least common and without doubt the most serious and it is responsible for more than 80% of skin cancer deaths. In men, it is often found on the trunk of the body while in women, on the legs as a mole with changes in colour, size and shape. If it is not detected in time, the tumour tends to spread to lymph glands and blood vessels, reproducing throughout the body.

Excessive sun exposure to the skin is the principle cause of skin cancer. Sunbathing on the beach, open air sports and outside work are at risk activities if you don't use the appropriate means of protecting yourself against the sun. Children are particularly sensitive; a sunburn in childhood duplicates the risk of developing skin cancer in adulthood. People with fair skin are more susceptible as well as people with freckles and numerous moles and a family history of melanoma.

The Costa del Sol has more than 300 days of sun a year and a high level of solar irradiation.

The campaign for sun protection tries to teach citizens the risks of the sun and build responsible habits in sun protection and self skin examination in the prevention of skin cancer.



[HTTP://DISFRUTAELOSOL.HCSJES](http://disfrutaelsole.es)

disfruta
del sol sin
dejarte
la piel


CAMPAÑA DE FOTOPROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL 2017


ORGANIZAN:








DECÁLOGO DE FOTOPROTECCIÓN


- 


1 Toma el sol progresivamente, no te quemes.
Sunbathe leisurely, protect against burning.
- 


2 En horas de máxima irradiación: entre las 12.00 a 16.00 horas, ponte a la sombra.
Between the hours of midday and 4 o'clock in the afternoon, keep in the shade as radiation is at its highest
- 


3 Usa sombrero, gafas de sol y cúbrete con ropa apropiada.
Wear a hat, sunglasses and keep covered with adequate clothing.
- 


4 Utiliza cremas de alta protección solar (FPS>30), con filtros UVA y UVB y adecuadas a tu tipo de piel. Aplícala media hora antes de salir al sol y renuévala cada 2 horas.
Use a high protection sunscreen (Factor 30 or above) with UVA and UVB filters appropriate for your skin type. Apply it half an hour before sunbathing and reapply every 2 hours.
- 

5 Bebe abundante agua y zumos
Drink plenty of water and fruit juices
- 

6 Sea como sea tu piel, protégete del sol. Sobre todo si tienes la piel clara, pecas y lunares o si estás tomando medicamentos.
Whatever your skin type, protect yourself from the sun, especially if you are fair-skinned, have freckles or moles, and are on medication.
- 

7 Extrema las medidas de protección solar en los niños. Los menores de 3 años no deben ser expuestos directamente al sol.
Be especially careful with children. Children under 3 years should not be exposed to direct sunlight.
- 

8 Protégete siempre que hagas alguna actividad al aire libre: ir a la playa, pasear, montar en bicicleta, jugar al golf ...
Follow these recommendations whenever you are doing outside activities such as walking, cycling, gardening, playing golf, ..
- 

9 No bajes la guardia los días nublados.
Even on cloudy days the sun can still damage skin.
- 







10 Observa tu piel. Si notas alguna señal de alarma, consulta a tu médico.
Be vigilant with skin changes especially to moles, consult your doctor if you notice changes.

SEÑALES DE ALARMA DEL CÁNCER DE PIEL
WARNING SIGNS OF SKIN CANCER

- A** Asimetría / Assimetry 
- B** Bordes irregulares / Irregular Borders 
- C** Color heterogéneo / Change in colour 
- D** Diámetro superior a 6 mm / Larger than 6mm 
- E** Evolución en meses: Tamaño, Forma, Color, Prurito, Sangrado o ulceración / Progression (months): Size, Form, Colour, Itchiness, Bleeding or ulcerated 

CONOCE TU FOTOTIPO



- FOTOTIPO I**  Piel muy blanca, pecas y cabello pelirrojo. Se quema siempre. No se broncea nunca.
- FOTOTIPO II**  Piel clara, cabello rubio y ojos azules. Se quema muy fácilmente. Bronceado mínimo.
- FOTOTIPO III**  Piel ligeramente morena. Se quema fácilmente. Bronceado gradual.
- FOTOTIPO IV**  Piel morena. Se quema ocasionalmente. Bronceado rápido.
- FOTOTIPO V**  Piel muy morena. Se quema raramente. Bronceado intenso y rápido.
- FOTOTIPO VI**  Piel negra. No se quema nunca. Bronceado máximo.