



# Llegó el Verano

## Hablemos de Prevención del Cáncer de Piel

Rev. 2024



Commission  
on Cancer



IMPROVING THE QUALITY AND SAFETY OF  
HEALTHCARE FOR EVERY PATIENT ACROSS THE GLOBE



EDUCADORA  
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO  
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ

**HOSPITAL ONCOLÓGICO DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ**

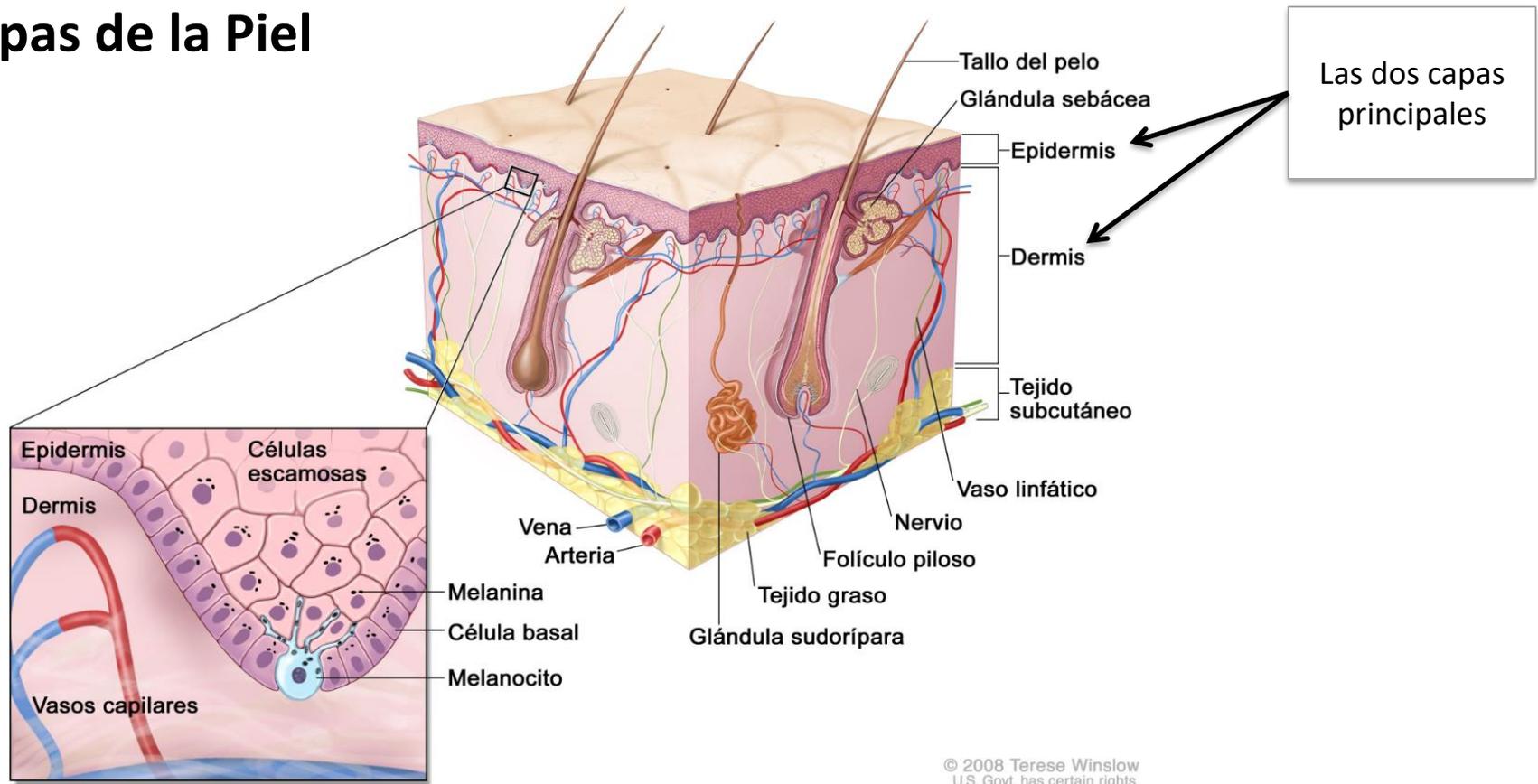
Apartado 191811, San Juan, P.R. 00919-1811

Tel. (787) 763-4149 • [www.ligacancerpr.org](http://www.ligacancerpr.org)

# Nuestra Piel

- Es el órgano más grande del cuerpo.
- Protege contra el calor, la luz, las lesiones e infecciones.
- Almacena agua y grasa.
- Produce vitamina D que es importante para la salud de los huesos y la función del sistema inmune.

# Capas de la Piel



**Epidermis:** Capa superior que contiene **células escamosas** y **basales** y también, los **melanocitos** que proveen color a la piel.

**Dermis:** Ubicada debajo de la epidermis. Contiene **vasos sanguíneos**, **ganglios linfáticos** y **glándulas** que producen sudor, y aceite que protege de la resequeidad.

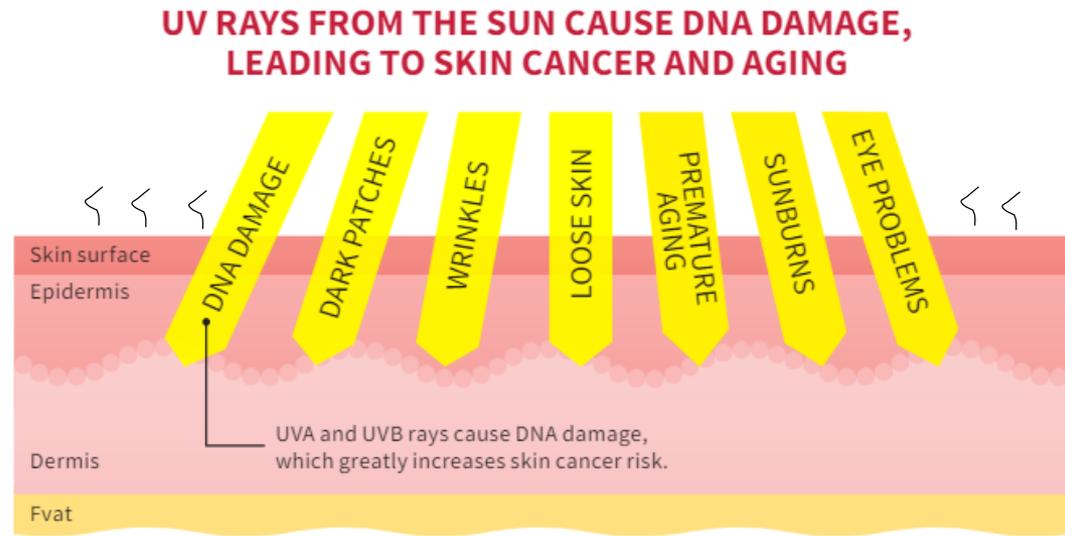
# Observaciones

El sol es importante para la salud y el bienestar general.

Sin embargo es necesario evitar la exposición excesiva al mismo por el daño que puede causar a la piel.

## Efectos del exceso de sol

- Daño en las células de la piel
- Manchas en la piel
- Arrugas
- Envejecimiento prematuro
- Quemaduras
- Daño a los ojos



(American Cancer Society, 2023)

# Tipos de cáncer de piel más frecuentes

## **Cáncer de células basales**

Crece lento, aparece en áreas de la piel expuestas al sol como la cara, rara vez pasa a otras partes del cuerpo.

## **Cáncer de células escamosas**

Ocurre en partes del cuerpo expuestas o no al sol y puede diseminarse a ganglios linfáticos y a otros órganos del cuerpo.

# Melanoma

- Una forma rara del cáncer de piel.
- Tiene mayor probabilidad de diseminarse a otras partes del cuerpo.
- En los hombres se manifiesta más en el tronco del cuerpo, es decir desde los hombros hasta las caderas.
- En las mujeres se manifiesta más en brazos y piernas.
- Si aparece en los ojos se conoce como melanoma ocular.

# Síntomas asociados al cáncer de piel

- Un nuevo crecimiento en la piel.
- Una “llaga” que no sana.
- Cambio o crecimiento “de un lunar viejo”.



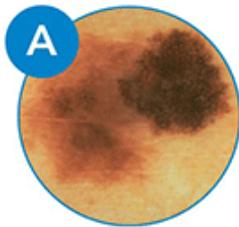
EDUCADORA  
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO  
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ

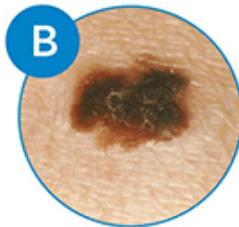
## Qué buscar: ABCDE de melanoma

Un cambio de la apariencia de la piel es el primer signo del melanoma. Por lo tanto, es importante saber dónde aparecen los lunares y su apariencia. Cuando es detectado y tratado adecuadamente antes de extenderse a otras partes del cuerpo, el melanoma tiene un índice de curación alto. Las señales de advertencia ABCDE del melanoma pueden ayudar a las personas a detectar cambios en forma temprana.

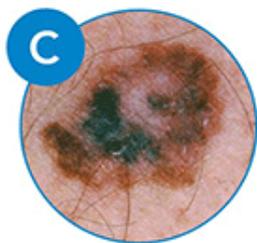
---



**A representa Asimetría;** una mitad es diferente de la otra mitad.

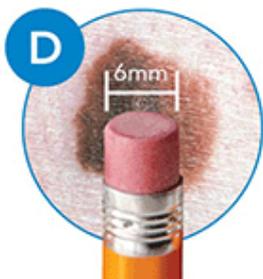


**B representa el Borde;** borde irregular, ondulado o mal definido.



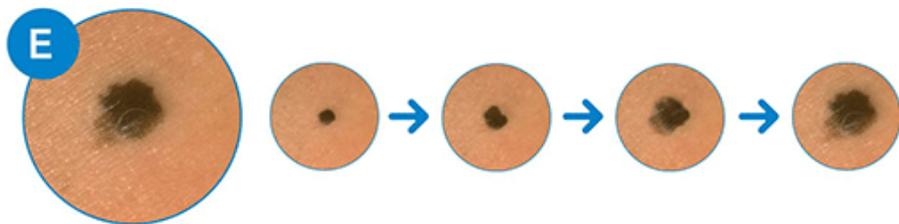
**C representa el Color;** variación de una zona a otra; diferentes tonos de marrón y negro; a veces blanco, rojo o azul.

---



**D representa Diámetro;** Los melanomas generalmente miden más de 6 mm (el tamaño de un borrador de lápiz) cuando se diagnostican, pero pueden ser más pequeños.

---

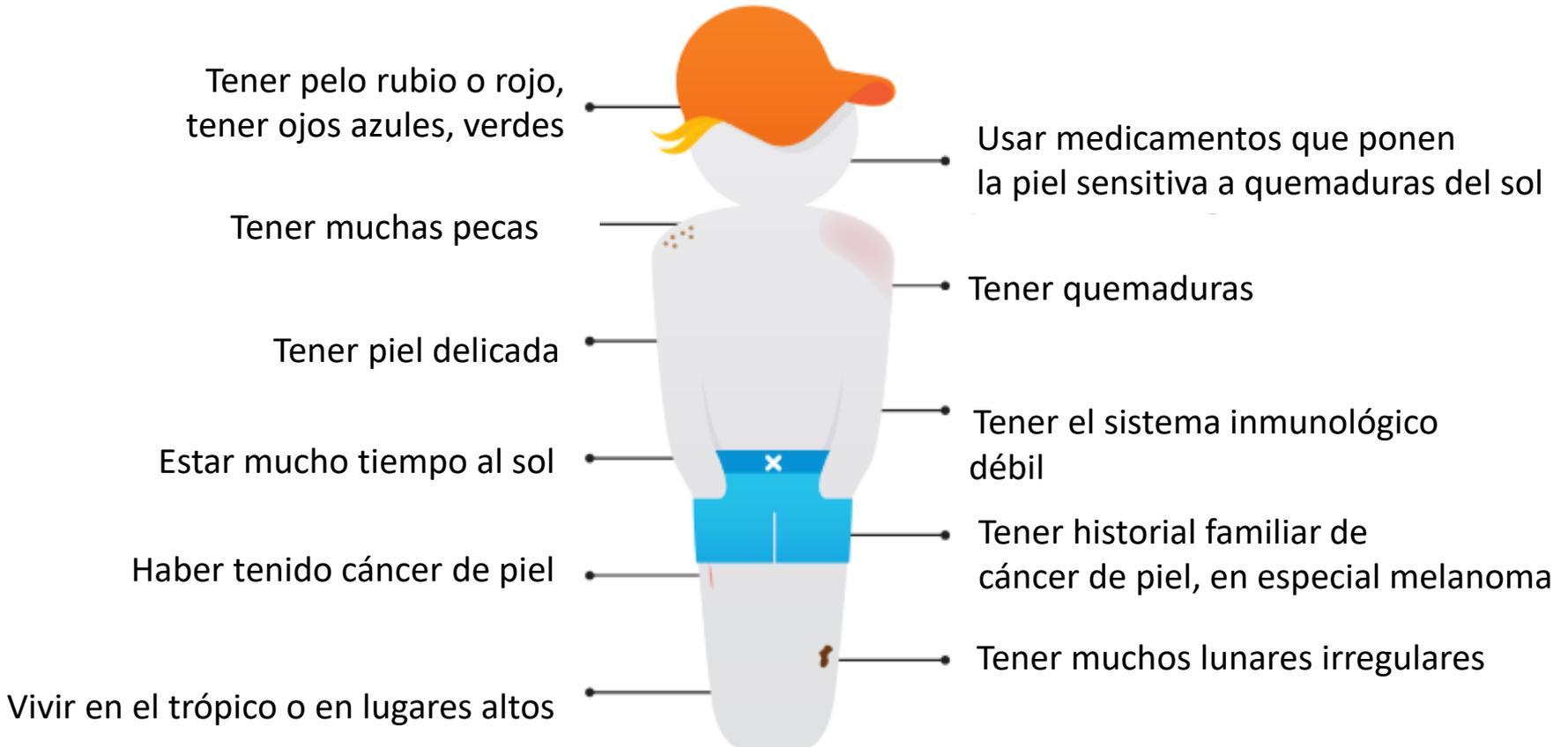


**E representa Evolución;** un lunar o lesión de la piel que se ve diferente del resto o que está cambiando en tamaño, forma o color.

Otros cambios que pueden indicar melanoma son dolor, picazón o sangrado en un lunar o una nueva mancha en la piel.

(American Academy of Dermatology Association, 2024)

# Cualquiera puede desarrollar cáncer en piel pero ciertos factores aumentan el riesgo



(American Cancer Society, 2023)

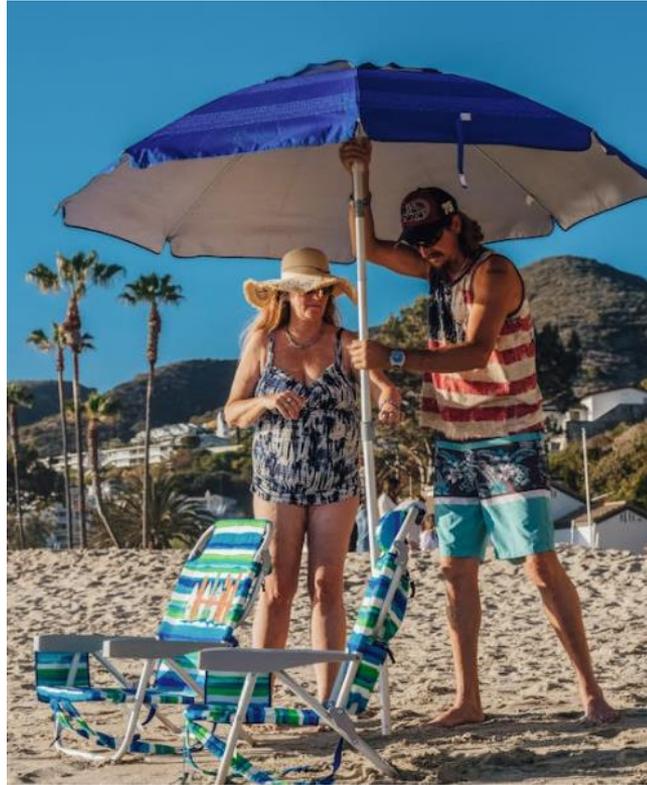


Imagen Kindel Media en pexels

**La mejor prevención**

**es la protección contra el exceso de sol**

# Recomendaciones

- Evitar el uso de camas de bronceado.
- Evitar el sol por más de 15 minutos entre las 10:00 am y las 4:00 pm.
- Recordar que los rayos del sol pueden atravesar las ventanas de cristal, el parabrisas y las nubes en días nublados y que la arena, el agua y la nieve reflejan la luz del sol.
- Aprovechar la sombra. Usar sombrilla.
- Usar protector solar con factor de protección para rayos ultravioletas UVA y UVB de 30 o más.

## USE SUNSCREEN



(American Cancer Society, 2023)

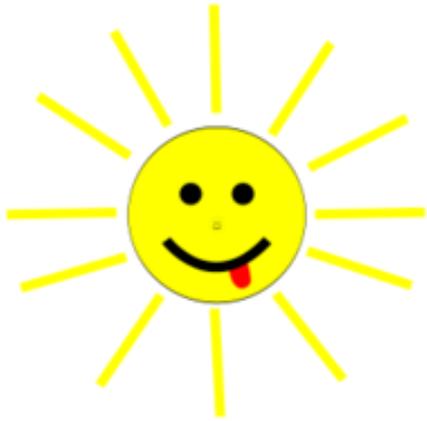
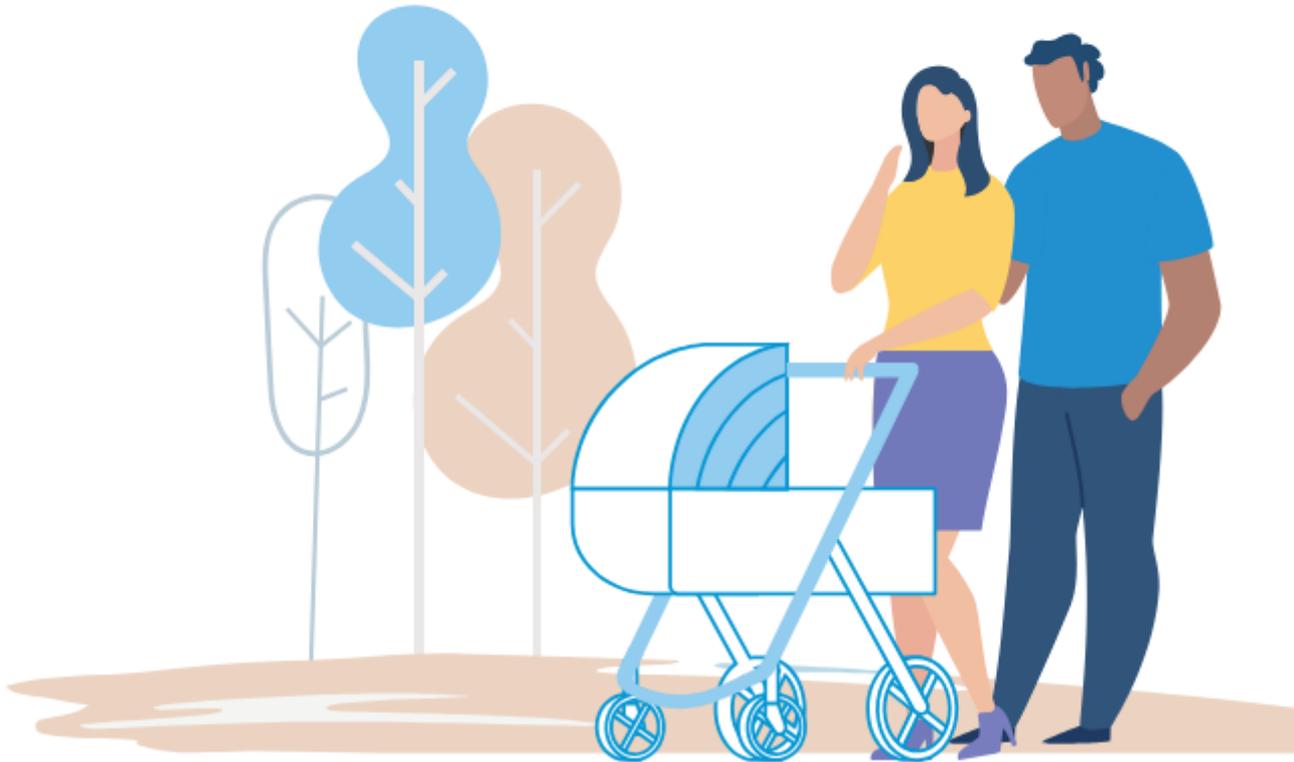


Imagen freeflyapparel.com

Usar manga larga y pantalón largo,  
sombbrero de ala ancha y gafas para el sol.

# Proteger muy especialmente a los pequeños

Los bebés e infantes se queman con mayor facilidad.  
Los bebés menores de 6 meses deben mantenerse alejados del sol directo.



(American Cancer Society, 2023)

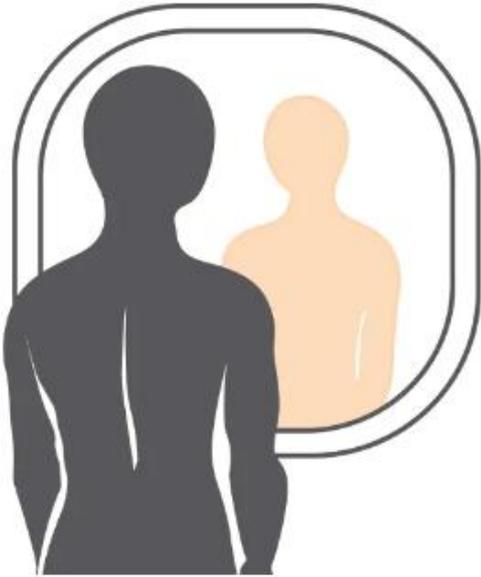
# Deteccción Temprana

Es recomendable examinar la piel con frecuencia.  
Si se observan cambios se debe consultar a un dermatólogo.

**EL CÁNCER DE LA PIEL ES CURABLE SI SE  
DESCUBRE EN ETAPAS TEMPRANAS.**

# Autoexamen de la Piel

(American Cancer Society, 2023 & The Skin Cancer Foundation, 2019).



**1**

Examine la cara especialmente la nariz, labios, boca y orejas.

Usando un secador de pelo y espejo inspeccione cuidadosamente el cuero cabelludo.



**2**

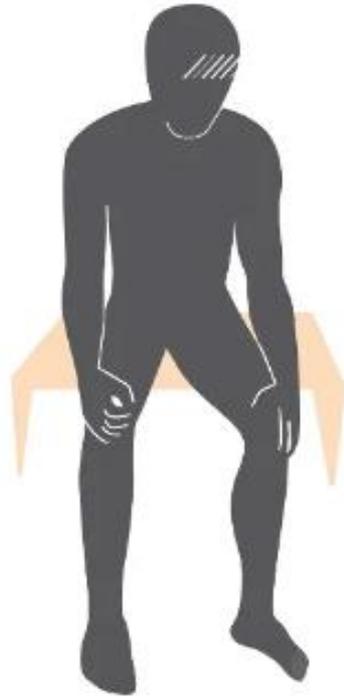
De frente al espejo examine los codos, los lados de los brazos y las axilas.

Concéntrese en el cuello, el pecho y el torso. Las mujeres necesitan revisar la piel debajo de los senos.



### 3

Con la espalda hacia el espejo de cuerpo entero utilice un espejo de mano para inspeccionar la parte de atrás del cuello y los hombros, la parte superior e inferior de la espalda, las nalgas y las piernas.



4

Revise cuidadosamente las manos por ambos lados, entre los dedos y las uñas.

Examine las muñecas y los antebrazos.



5

Sentado puede examinar las dos piernas, desde los muslos hasta los pies. No olvide los dedos, las uñas y plantas de los pies y los talones.

Utilice el espejo de mano para examinar los genitales.

# A protegerse del exceso de sol

## Sigamos estos pasos

- Evitar el sol por más de 15 minutos entre las 10:00 am y 4:00 pm ya que se recibe más directo.
- Usar loción de protección solar a prueba de agua al realizar actividades al sol.
- Proteger la piel con:
  - camisa de manga larga
  - pantalón largo
  - sombrero con ala ancha
- Usar gafas con protección solar para proteger los ojos.



# Referencias

American Academy of Dermatology (2010). What is Skin Cancer? SkinCancerNet

American Academy of Dermatology Association (2024). QUÉ BUSCAR: ABCDE DE MELANOMA. <https://www.aad.org/public/diseases/skin-cancer/el-abcde-del-melanoma>

American Cancer Society (2024). Preventing Skin Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/sun-and-uv/skin-cancer-prevention-infographic.html>

Instituto Nacional del Cáncer (2023). Tratamiento del melanoma: Versión para pacientes. <https://www.cancer.gov/espanol/tipos/piel/paciente/tratamiento-melanoma-pdq>

National Cancer Institute, US Department of Health & Human Services (2022). Vitamin D. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/>

National Cancer Institute, US Department of Health & Human Services (2009). What You Need to Know About Skin Cancer. September (NIH Publication No. 09-1564)

The Skin Cancer Foundation (2019). Autoexamen Paso a Paso. Recuperado de <http://cancerdepiel.org/cancer-depiel/autoexamen>