

Boletín de Salud

Consejos y noticias de salud para la comunidad



Cáncer de Piel

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común. La mayoría de los cánceres de piel son causados por demasiada exposición a la luz del sol o camas solares. Usted puede protegerse y proteger a su familia del cáncer de piel, o detectarlo en una etapa primaria para que se pueda tratar. Cualquier persona puede tener cáncer de piel, pero los siguientes grupos tienen el mayor riesgo:

- Gente con piel clara
- Individuos con inmunidad baja
- Personas con historia de cáncer de piel

Dentro de este Boletín de Salud:

- *Cáncer de Piel*
- *Deshidratación e insolación*

Detectar la cáncer de piel en una etapa temprana es la mejor manera de asegurar que sea tratable.



Tipos de cáncer de piel

Hay 2 tipos principales de cáncer de piel:

Los carcinomas basocelulares y espinocelulares, y el Melanoma

Los carcinomas basocelular y espinocelular:

- Son fuertemente relacionados con exposición al sol.
- Son los canceres de piel mas comunes.
- Normalmente son encontrados en las partes del cuerpo mas expuestas al sol, como la cabeza y nuca.
- Tienen menor probabilidad que el melanoma de propagarse a otras partes del cuerpo y convertirse en algo que pone en riesgo la vida.
- Pueden crecer e invadir tejidas y órganos cercanos, causando cicatrices, deformidad, o perdido de función.
- Pueden propagarse si no sean tratados, y en algunos casos puede ser fatales.

El melanoma:

- Empieza en células que se llaman melanocitos.
- Normalmente empiezan en el pecho, la espalda, las piernas, la nuca, y la cara.
- No es tan común como los carcinomas basocelular y espinocelular, pero puede ser más grave.
- Casi siempre es curable en las etapas primarias. Sin tratamiento, es más probable que melanoma se propague a otras partes del cuerpo, donde puede ser más difícil de tratar.

Carcinoma espinocelular



Carcinoma basocelular



Melanoma



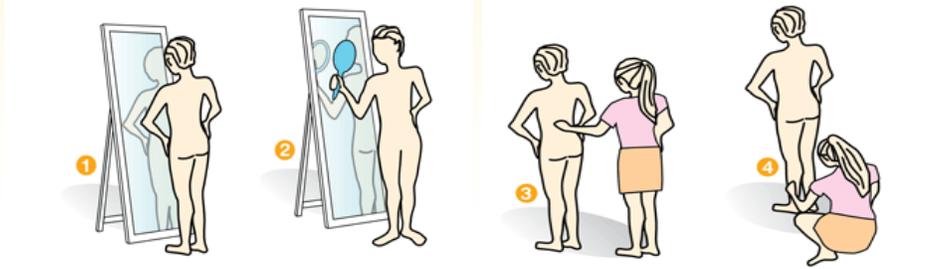
MANTÉNGASE EN CONTACTO CON EL BOLETÍN DE SALUD

Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas en <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>

Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, Comuníquese con Marialisa Ramirez al 215-685-6496 o HealthBulletin@phila.gov

Exámenes de piel

La mayoría de las cánceres de piel que se encuentran en etapas tempranas haciendo exámenes de piel se pueden tratar. Uno se debe examinar la piel por lo menos mensualmente, y pedir a su médico examinarlo regularmente. Un autoexamen de piel debe ser hecho en un cuarto luminoso en frente de un espejo de cuerpo entero. Use un espejo portátil para ver las áreas que son difícil de observar, como las partes detrás de los muslos. Pida a alguien que le ayude a áreas como su espalda o cuero cabelludo. La primera vez que examine su piel, tómese su tiempo para repasar todo su cuerpo. Note el adorno de lunares, manchas, pecas, y otras marcas en su piel para que pueda detectar cualquier cambio. Muestre a su doctor cualquier área que le preocupe.



¿Qué cosas debo buscar?

Un **lunar normal** es una mancha marrón, morena, o negra en la piel. Puede ser plana o en relieve, redondo o ovalada. Normalmente, los lunares son más pequeños que el borrador de un lápiz. Un lunar puede aparecer al nacimiento o más tarde en la vida.

Lunares nuevos debe ser examinados por un doctor. Después de desarrollarse, un lunar usualmente mantendrá su tamaño, forma, y color. Algunos lunares desaparecen con la edad.

Los cánceres de piel pueden aparecer en muchas formas y tamaños. Busque:

- Nuevos crecimientos
- Manchas, erupciones, zonas de piel, o llagas que no se curan después de unas semanas
- Cortadas por afeitarse que no se curan en pocos días. A veces se convierten en cánceres de piel, cuales frecuentemente sangren fácilmente (Las cánceres de piel no son causados por afeitarse)

Recuerde:

La mayoría de la gente tiene lunares, y casi todos los lunares son inofensivos. Pero es importante notar cambios en un lunar como tamaño, forma, o color. ***Este puede ser un signo del desarrollo del melanoma.***

Los carcinomas basocelular y espinocelular tienen las siguientes características:

- Zonas de piel planas, firmes, pálidas, o enrojecidas
- Pequeñas erupciones anormales que a veces sangren después de una herida menor
- Pueden aparecer como manchas con área cóncava en el centro, y áreas azules, marrones, o negras
- Pueden aparecer con área plana con solamente pocos cambios de piel normal
- **Carcinomas basocelulares grandes** pueden tener áreas rebozadas o costradas

¿Cómo aparece el melanoma?

- Una nueva mancha en la piel
- Una mancha que cambia su tamaño, forma, o color
- Una mancha que parece diferente a todas las otras manchas en su piel

Si tiene uno de estos síntomas, pida a su médico un examen de piel.

¿Cómo prevengo el cáncer de piel?

No tiene que evitar el sol completamente, pero demasiada luz solar le puede hacer daño. Algunas personas piensan protegerse solamente cuando pasen un día en la playa o en la piscina. El tiempo debajo del sol es acumulativo. Los siguientes consejos pueden ayudarle a prevenir cáncer de piel:



- **Evite las camas y lámparas solares.** Son fuentes de los rayos UVA y UVB, que pueden causar daño a largo plazo y cáncer de piel.
- **Busque la sombra.** Evite ser expuesto al sol demasiado. Luz reflejada del sol por arena, agua, y nieve aumentarán la dosis de luz solar que recibe.
- **Proteja su piel con ropa.** Cuando se exponga al sol, lleve ropa que cubra la más piel posible.
- **Use bloqueador solar.** Bloqueador solar protege la piel de algunos rayos del sol. Use bloqueador que tiene un factor de protección solar (FPS) de 15 o más y que protege contra los rayos UVA y UVB.
- **Lleve un sombrero.** Un sombrero con ala de 2 a 3 pulgadas ayuda en proteger las orejas, los ojos, la frente, la nariz, y el cuero cabelludo.
- **Lleve gafas del sol que bloquean los rayos UV.** Ayudan a proteger los ojos y la piel suave alrededor de los ojos.
- **Proteja a los niños del sol.** Proteja a los niños de la exposición solar siguiendo los consejos previos. Si usted o su niño se queman fácilmente, tenga cuidado de cubrirse, limitar su exposición solar, y aplicar bloqueador. Los bebés menor de 6 meses no deben ser expuestos directamente al sol, y deben ser protegidos usando sombreros y ropa protectora. Use bloqueador solamente si la ropa protectora y sombra no están disponibles.

Para más información, visite a <http://www.cancer.org/cancer/cancercauses/sunanduvexposure/skin-cancer-facts>

Deshidratación y Insolación

Usted ha pasado todo el día afuera, disfrutando el buen tiempo, y su botella de agua está vacía. De repente, se siente mareado, y la boca la siente seca. Usted está deshidratado, lo cual significa que no ha tenido fluidos suficientes. Individuos pueden deshidratarse en cualquier etapa del año, pero es más común en el verano.

Insolación es la forma más grave de deshidratación, cuando la temperatura interna sube a niveles peligrosos. Se calienta la piel, pero se deja de sudar. Alguien con insolación puede desmayarse, tener alucinaciones, o sufrir ataques epilépticos.



Consejos sencillos para evitar deshidratación e insolación:

- Beba bastante agua
- Descanse regularmente en la sombra
- Trate de arreglar la mayoría de actividades para la madrugada o la tarde

Siga estas instrucciones cuando alguien tenga deshidratación muy grave o insolación:

- Llame a 911
- Lleve a la persona adentro
- Acuéstela
- Refrézquela con bolsas de hielo y lienzos mojados o fríos

Adonde posicionar las bolsas de hielo y lienzos mojados o fríos:

