

SKIN HEALTH

What is Skin Cancer?

Skin cancer is the abnormal growth of skin cells. Skin cancer is a very common type of cancer. It is very important to know the signs of skin cancer so you can go to your doctor right away to get it checked out. Most people can be cured from cancer, if it is found early and treated. Taking steps to prevent skin cancer will decrease the likelihood of you getting it.

When should I see a doctor?

The most common warning sign is a change in the appearance of the skin. This can include:

- A new growth on the skin or a sore that won't heal.
- A mole that changes in color, size, feel, or begins to bleed.
- Unexplained changes to the skin that last longer than two weeks.

Who can get Skin Cancer?

Anyone can get Skin Cancer; however, some people may be more at risk.

- A lighter skin color
- A family history of skin cancer
- A history of sunburns
- Lots of exposure to the sun
- Skin that burns, freckles, or gets red easily
- People who have many moles or abnormal moles

Ways to prevent Skin Cancer:

- Stay in the shade, especially during midday hours (10:00am-4:00pm).
- Wear clothing to protect exposed skin.
- Wear a hat with a wide brim to shade face, head, ears and neck.
- Wear sunglasses to protect the skin around your eyes.
- Avoid tanning beds and sun lamps.

- Be aware that some medications make you more sensitive to the sun, such as antibiotics.
- Ask your doctor and pharmacist about medicines you take.

Sunscreen Safety

- Due to the risk of inhalation or the possibility of missing a spot, it is recommended to avoid all sunscreen sprays and powders containing SPF.
- Use sunscreen with a sun protective factor (SPF) 15 or higher.
- Be sure to check the rating on your sunscreen lotion.

Vitamins

The sun is a good source of vitamin D, but there are other ways to get vitamin D. Here are some other options:

- Eat foods high in Vitamin D: Fatty fish, milk, orange juice, cheese & egg yolks.
- Take vitamin D supplements.

Skin Care

- Carefully examine all of your skin once a month.
- A new or changing spot should be evaluated.
- Early detection of melanoma can save your life.

SALUD DE LA PIEL

¿Qué es el cáncer de piel?

El cáncer de piel es un crecimiento anormal de las células de la piel. El cáncer de piel es un tipo muy común de cáncer. Es muy importante conocer los signos de esta enfermedad, para poder ir al médico de inmediato y pedirle que los revise. La mayoría de las personas se puede curar del cáncer, si se encuentra temprano y tratada. Si usted toma medidas para prevenir el cáncer de piel, reducirá la probabilidad de padecer esta enfermedad.

¿Cuándo debo ver a un médico?

La señal de advertencia más común es un cambio en el aspecto de la piel. Esto incluye:

- Los crecimientos en la piel y las llagas que no se curan.
- Un lunar que cambia de color, tamaño y sensación, o que comienza a sangrar.
- Cambios en la piel sin causa aparente que duran más de dos semanas.

¿Quiénes pueden desarrollar cáncer de piel?

Cualquiera puede tener cáncer de piel. Algunas personas pueden estar más en riesgo.

- Piel de color claro
- Antecedentes familiares de cáncer de piel
- Antecedentes de quemaduras de sol
- Mucha exposición solar
- Piel que se quema, forma pecas o se enrojece fácilmente
- Personas con muchos lunares o con lunares anormales

Maneras de prevenir el cáncer de piel:

- Permanezca a la sombra, especialmente en horas cercanas al mediodía (10:00 am – 4:00 pm).
- Use ropa que cubra la piel.
- Use sombreros de ala ancha para tener sombra en la cara, la cabeza, las orejas y el cuello.

- Use anteojos de sol para proteger la piel alrededor de los ojos.
- Evite las camas y lámparas solares.
- Tenga en cuenta que algunos medicamentos, como los antibióticos, aumentan la sensibilidad al sol.
- Pregunte a su médico o farmacéutico si es el caso con los medicamentos que usted toma.

Seguridad de los protectores solares

- Debido al riesgo de inhalación o a la posibilidad de evitar algún área, se recomienda evitar todos los protectores solares en aerosol y en polvo que contengan factor de protección solar (SPF).
- Use protectores solares con factor de protección solar (SPF) de 15 o superior.
- Asegúrese de verificar la clasificación de su loción de protección solar.

Vitaminas

El sol es una buena fuente de vitamina D, pero existen otras maneras de obtener vitamina D. Aquí le indicamos algunas otras opciones:

- Comer alimentos ricos en vitamina D: pescados grasos, leche, jugo de naranja, queso y yema de huevo.
- Tomar suplementos de vitamina D.

Cuidado de la piel

- Una vez al mes, examine cuidadosamente toda su piel.
- Todo crecimiento nuevo o cambiante debe ser evaluado.
- La detección temprana de un melanoma puede salvar su vida.