



Cáncer de piel: Detéctelo en su fase temprana

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común. Afortunadamente, muchos tipos de cáncer de piel son fáciles de prevenir, y la mayoría pueden curarse si se los detecta a tiempo.

La mayoría de los tipos de cáncer de piel son causados por el daño que produce el sol. El 90% de los cánceres de piel afectan la cara, el cuello y los brazos. Las personas de piel clara y ojos azules tienen mayores probabilidades de padecer cáncer de piel. No obstante, las personas de piel oscura que sufren de cáncer de piel suelen ser diagnosticadas en una etapa tardía. Cualquiera sea el tipo de piel, las personas no deben exponerse en exceso a los rayos solares.

Prevención

La mayoría de los tipos de cáncer pueden prevenirse si se evita la excesiva exposición al sol. Al cumplir los 20 años de edad, habrá recibido tanto como el 80% de los rayos solares que recibirá durante toda su vida, de modo que debe proteger a sus hijos del sol.

Evitar la excesiva exposición al sol no significa que no puede salir ni realizar actividades. Siga estos consejos para protegerse del sol:

- **Evite la exposición al sol cuando los rayos solares son demasiado fuertes**, es decir, entre las 10 a. m. y las 3 p. m.
- **Use ropa que lo proteja del sol**, a como por ejemplo, sombreros de ala ancha, pantalones largos, anteojos de sol y camisas de mangas largas.
- **Use un protector solar que lo proteja de los rayos UVA y UVB** con un factor de protección solar (SPF, Sun

Protection Factor) 15 o superior. Busque los términos UVA, UVB y SPF en la etiqueta.

- **Cuando se encuentre al aire libre, busque lugares con sombra.**

Detección

La mayoría de los tipos de cáncer de piel es fácil de reconocer y tratar, pero una pequeña cantidad es más grave.

Existen tres tipos principales de cáncer de piel: carcinoma basocelular, carcinoma espinocelular y melanoma. El carcinoma basocelular y el carcinoma espinocelular

son los tipos de cáncer de piel menos graves. En general tienen la apariencia de llagas que no cicatrizan y tienden a sangrar con mayor frecuencia que las llagas no cancerosas.

El melanoma es un lunar canceroso. Es el tipo de cáncer de piel más mortal; provoca la muerte de miles de estadounidenses al año. La mayoría de los lunares son benignos, pero si tiene un lunar que comienza a cambiar de forma, color o tamaño, comuníquese con su médico u otro profesional de la atención médica.

Recuerde los criterios ABCD para examinar los lunares.

Llame a su médico u otro profesional de la atención médica si nota alguno de los siguientes cambios en un lunar:



forma **A**simétrica

Una mitad no coincide con la otra mitad.



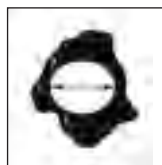
Bordes irregulares

Los bordes no están bien demarcados ni definidos o son irregulares.



El **C**olor no es uniforme

Observe si hay sombras rojas o negras, o si el aspecto es moteado con colores rojo, blanco y azul.



Díámetro

El lunar es más grande que la goma de borrar de un lápiz (en general, los lunares benignos son más pequeños).



Cáncer de piel: Detéctelo en su fase temprana

Si observa algún lunar o llaga anormales, comuníquese con su médico para que le examine la piel de inmediato. Si ha tenido cáncer de piel anteriormente o antecedentes familiares de melanoma, consulte a su médico acerca de realizarse exámenes de piel anuales.

Cómo examinarse la piel en su hogar

Examine la piel con un espejo o con la ayuda de otra persona. Busque lunares, manchas o bultos anormales. Preste mucha atención a las áreas que están más expuestas al sol: las manos, los brazos, el pecho, el cuello (especialmente la parte posterior del cuello), la cara y las orejas. Preste atención a cualquier cambio y comuníquese a su médico u otro profesional de la atención médica.

1. Examine la parte anterior y posterior de su cuerpo con un espejo de cuerpo entero, luego observe el lado izquierdo y el derecho con los brazos levantados.
2. Flexione los codos y observe cuidadosamente los antebrazos, la parte superior de los brazos y las palmas de las manos.
3. Examine la parte posterior del cuello y el cuero cabelludo con la ayuda de un espejo de mano. Separe el cabello o use un secador de pelo para poder observar bien el cuero cabelludo.



Cuándo debe llamar a Kaiser Permanente

Controle sus lunares y marcas de nacimiento (consulte “Recuerde los criterios ABCD” en la parte delantera de esta hoja). Al examinar la piel con regularidad, sabrá qué es lo normal para usted. Si los lunares no cambian con el transcurso del tiempo, no hay motivo para preocuparse.

También debe prestar atención las siguientes señales:

- Las escamas, las supuraciones, las hemorragias o la extensión de la pigmentación en la piel que rodea los lunares.
- Un bulto o nódulo en el lunar, o cualquier cambio en su aspecto.

- La comezón, el dolor con la palpación o el dolor.
- El crecimiento o los cambios anormales en la piel, especialmente si sangra y continúa creciendo.

Comuníquese a su médico u otro profesional de la atención médica si tiene antecedentes familiares de melanoma maligno. Puede tener un mayor riesgo de padecer la enfermedad.

Aviso a los padres: Los bebés y los niños pequeños a menudo tienen marcas de nacimiento. La mayoría desaparece a medida que el niño crece. Informe a su médico u otro profesional de la atención médica si nota algún cambio.

Recursos adicionales

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente.
- Los adolescentes pueden aprender sobre cómo protegerse del sol en kid-shealth.org/teen/safety/safebasics/tanning
- Skin Cancer Foundation (Fundación del Cáncer de Piel): skincancer.org
- National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer): cancer.gov

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.