



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Qué puede hacer para prevenir el cáncer de piel

## Conozca su riesgo de padecer cáncer de piel

Los principales [factores de riesgo del cáncer de piel](#) son pasar tiempo bajo el sol (exposición solar) y la edad. Al pasar tiempo bajo el sol, se expone a los rayos ultravioleta (UV). También se expone a los rayos UV al usar una cama solar. Su riesgo de padecer cáncer de piel crece a medida que envejece.

**Quemarse con el sol más de 5 veces en su vida duplica su riesgo de tener melanoma.**

## Otros factores de riesgo del cáncer de piel

- Tener piel clara.
- Tener antecedentes personales o familiares de cáncer de piel.
- Tener lunares.

El melanoma es un tipo de cáncer de piel que se presenta con más frecuencia en la piel clara. Eso puede explicar la creencia común de que las personas con piel oscura o negra tienen un riesgo bajo o nulo de tener melanoma. En las personas con piel oscura o negra, el melanoma a menudo se diagnostica en una etapa tardía. Es fácil pasar por alto ciertos melanomas.

El melanoma en piel oscura no está relacionado con la exposición al sol. Puede comenzar en lugares que no están tan expuestos al sol. Eso incluye las palmas de las manos, las plantas de los pies, las uñas y el interior de la boca, el ano y las áreas genitales. Es más difícil tratar el melanoma cuando se lo diagnostica en un estadio posterior. [Obtenga más información](#) sobre el melanoma en piel negra u oscura.

**Actualmente, menos personas mueren a causa de melanoma gracias a que contamos con mejores tratamientos, como las terapias dirigidas y la inmunoterapia.**

## Conozca los síntomas del cáncer de piel

Conocer su piel le ayudará a notar cualquier cambio y nuevos lunares o manchas que puedan aparecer. Use las letras [ABCDE para revisar los lunares y manchas](#) en la piel.

### El ABCDE del cáncer de piel



**ASIMETRÍA.** Las manchas no se ven iguales en todos los lados.



**BORDE.** Los bordes (bordes exteriores) de la mancha son disparejos.



**COLOR.** El lunar tiene más de un color.



**DIÁMETRO.** La longitud de un lado de la mancha al otro es de más de 6 milímetros, o del tamaño de la goma de borrar de un lápiz.



**EVOLUCIÓN.** La mancha cambia de tamaño, forma o color.

Si encuentra lunares o manchas que cambian, sangran o le dan comezón, programe una cita con un dermatólogo (médico especialista en piel).

**1 de cada 5 estadounidenses probablemente padecerá cáncer de piel.**

## Mejore la salud de la piel

### Conozca su piel

[Revise la piel](#) por su cuenta una vez al mes para ver si le han salido manchas o lunares nuevos o si los que ya tiene han cambiado. Esto puede ayudarle a encontrar manchas problemáticas temprano o encontrar el cáncer en una etapa temprana, cuando es más fácil de tratar. La actividad de revisar su propio cuerpo para detectar el cáncer de piel recibe el nombre de autoexamen de la piel. Estas son algunas sugerencias para revisarse la piel:



Figura 1. Sugerencias para revisarse la piel.

## Tenga cuidado con el sol

La mejor manera de protegerse del cáncer de piel es evitar la luz ultravioleta (UV) de los rayos del sol. Le recomendamos lo siguiente:

- Use ropa de protección, como camisas de manga larga, sombreros de ala ancha y anteojos de sol.
- Protéjase de los rayos del sol usando un [protector solar](#) de amplio espectro. Dicha categoría bloquea ambos tipos de rayos UV (UVA y UVB).

- Aplíquese protector solar con un FPS de 30 o superior 30 minutos antes de salir. Haga esto incluso los días nublados y durante el invierno.
- Aplíquese una capa gruesa —aproximadamente 2 cucharadas— en la cara y el cuerpo.
- Vuelva a aplicarse [protector solar](#) cada 2 horas y después de nadar, usar una toalla o transpirar.
- Manténgase alejado del sol entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m., cuando los rayos del sol son más intensos.
- Permanezca a la sombra siempre que sea posible.
- No use máquinas de bronceado de interior.

**El melanoma puede extenderse a otras partes del cuerpo si no se trata a tiempo.**

## Comparación de filtros solares químicos y minerales

Hay 2 [tipos de protectores solares](#) y cada uno actúa de diferentes maneras.

- **Los protectores solares químicos:**
  - Funcionan al absorber los rayos UV.
  - Por lo general, son más fáciles de distribuir sobre la piel e incluyen opciones resistentes al agua.
  - Algunos ingredientes activos son el octinoxate, oxybenzone y avobenzona.
- **Los protectores solares minerales:**
  - Funcionan al crear una barrera sobre la piel para protegerla de los rayos UV.
  - Es posible que no se absorba en la piel con facilidad.
  - Son una mejor opción para las personas con piel sensible.

- Contienen zinc o dióxido de titanio.

## Acciones que puede realizar hoy

- Obtenga más información sobre los factores de riesgo del cáncer de piel.
- Protéjase de los rayos ultravioleta del sol y no use camas solares.
- Conoce cómo se ve y se siente su piel. Familiarizarse con su piel puede ayudarlo a notar cambios.
- Consulte con su proveedor de cuidados de la salud sobre cualquier mancha, lunar o cambio inusual en la piel.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

What You Can Do To Prevent Skin Cancer - Last updated on February 22, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center