



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cuidados del sol para niños: Cada día es un buen día para protegerse del sol

Esta información tiene consejos sobre cómo estar seguro bajo el sol para usted y su familia. En el lado derecho de esta página, puede hacer clic en un PDF para guardar o imprimir una hoja de actividades para niños.

En cada estación, es importante recordar algunos consejos para protegerse del sol. También puede enseñar estos hábitos saludables a los niños.

Cómo buscar cambios en su 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. También puede hacer esto con la piel de su hijo. Si encuentra lunares o manchas que cambian, sangran o le dan comezón, programe una cita con un dermatólogo (médico especialista en piel).

El ABCDE del cáncer de piel



ASIMETRÍA

Las manchas no se ven iguales en todos los lados.



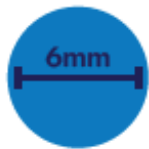
BORDE

Los bordes (bordes exteriores) de la mancha son desiguales.



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.

Fig 1. Descripciones del ABCDE del cáncer de piel.

Consejos para cuidarse del sol

Le recomendamos lo siguiente:

- 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.
- Use ropa de protección, como camisas de manga larga, sombreros de ala ancha y anteojos de sol.

Para obtener más información sobre cómo prevenir el cáncer de piel, visite mskcc.org/cancer-care/patient-education/preventing-skin-cancer

Para más información sobre la radiología del cáncer de piel, vaya a mskcc.org/skin_cancer_screening

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Sun Safety for Kids: Every Day is a Good Day for Sun Safety - Last updated on September 14, 2023

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