

Prevención del Cáncer de Piel



Lo que necesita saber AHORA

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos, pero existen maneras de protegerse.

Proteja su piel durante todo el año:

- Limite la exposición al sol entre las 10 am. y las 4 p.m.
- Cuando esté al sol, use sombrero, camisa de manga larga y lentes de sol.
- Utilice crema con factor de protección solar de por lo menos 15 (SPF15), que bloquee los rayos UVA y UVB.
- Evite las camas solares.

Conozca su piel:

- Busque lunares y manchas oscuras en su cuerpo.
- Observe si hay cambios en los lunares y manchas.
- Si ve algún cambio, hable con su médico.

Puede correr mayor riesgo de tener cáncer de piel si:

- Algún familiar ha tenido cáncer de la piel.
- Ha sufrido quemaduras solares.
- Su cabello, ojos o piel son claros.
- Tiene un gran número de lunares.

Recuerde, usted es quien conoce mejor su cuerpo. Si nota algún cambio, hable con su médico y pregúntele si necesita hacerse algún examen o estudio de detección para el cáncer de piel.

St. Luke's puede ayudarle a encontrar un médico. Llame a *Call St. Luke's* al **(208) 381-9000** (hay intérpretes disponibles) o visite la página web **stlukesonline.org/clinic** (en inglés).

Cuidar de sí mismo es la mejor manera de prevenir el cáncer o descubrirlo temprano.