



LAS PERSONAS QUE TRABAJAN AL AIRE LIBRE TIENEN UN MAYOR RIESGO DE PADECER CÁNCER DE PIEL

Proteja su piel poniendo en práctica los consejos de dermatólogos sobre seguridad para el sol

Las personas que trabajan al aire libre enfrentan muchos peligros potenciales en el trabajo, inclusive los relacionados con maquinaria y rutas muy transitadas; sin embargo, un peligro que no pueden ver son los nocivos rayos solares ultravioletas (UV).

Sin una protección adecuada contra el sol, estos rayos pueden causar un envejecimiento prematuro de la piel (como arrugas y manchas de envejecimiento) e incluso cáncer de piel, que es el cáncer más común en los Estados Unidos. Se estima que uno de cada cinco estadounidenses desarrollará cáncer de piel durante su vida, y cada una hora muere una persona de melanoma (la forma de cáncer de piel más mortífera).

Como las personas que trabajan al aire libre pasan muchas horas bajo el sol del mediodía (un riesgo importante para todos los cánceres de piel) su riesgo de desarrollar cáncer de piel es aún mayor. Incluso en un día nublado, puede pasar hasta un 80 por ciento de los nocivos rayos solares UV a través de las nubes.

Afortunadamente, todos, incluidas las personas que trabajan al aire libre, pueden protegerse la piel y reducir su riesgo de cáncer de piel con unos pocos pasos simples:



BUSQUE UN LUGAR A LA SOMBRA SIEMPRE QUE SEA APROPIADO,

especialmente entre las 10 a. m. y las 2 p. m. cuando los rayos solares son más fuertes.



USE PRENDAS QUE LE BRINDEN PROTECCIÓN,

como por ejemplo camisetitas de manga larga y pantalones livianos y lentes de sol con protección contra los rayos UV. Use un sombrero de ala ancha o anexe solapas de tela a su gorro o casco para protegerse las orejas y la parte de atrás de su cuello.



APLIQUE ABUNDANTE PANTALLA SOLAR RESISTENTE AL AGUA Y DE AMPLIO ESPECTRO

con un SPF de 30 o más a toda la piel expuesta que no está cubierta con ropa. Vuelva a aplicar cada dos horas, incluso en días nublados, y después de transpirar mucho.



TENGA AÚN MÁS CUIDADO EN TORNO AL AGUA, LA ARENA Y LA NIEVE

ya que estas superficies reflejan los rayos solares, lo que aumenta su exposición.



EVITE EL BRONCEADO.

El bronceado, tanto en el interior como al aire libre, puede provocar arrugas, manchas de envejecimiento y cáncer de piel. Si desea verse bronceado, considere el uso de un producto autobronceante, pero siga complementándolo con protector solar.



REVÍSESE LA PIEL REGULARMENTE.

Si ve alguna mancha nueva o sospechosa, o cualquier cosa que esté cambiando, que le provoque escozor o presente sangrado, consulte a un dermatólogo colegiado. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer de piel (incluido el melanoma) es altamente tratable.



Para obtener más información sobre la prevención y la detección del cáncer de piel, o para buscar un dermatólogo colegiado en su área, visite aad.org/espanol.

Copyright © de la American Academy of Dermatology y la American Academy of Dermatology Association.