

Salve su piel del cáncer más común de Australia

Save your skin from Australia's commonest cancer

El clima soleado de Australia es atractivo, pero el exceso de luz solar puede ser peligroso. Australia tiene las tasas de cáncer a la piel y de mortalidad por esta enfermedad más altas del mundo.

¿Cómo produce cáncer el sol?

Los rayos del sol brindan luz y calor, pero hay también rayos llamados radiación ultravioleta (RUV) que no se pueden ver ni sentir, pero que pueden dañar la piel y son la causa más común de este tipo de cáncer. Además el sol envejece la piel prematuramente y contribuye a algunos problemas a los ojos, entre ellos las cataratas.

¿Quiénes corren riesgo de cáncer a la piel?

Todo el mundo. Aunque las personas de piel blanca y ojos azules son las que corren mayor riesgo, las personas de piel morena también pueden desarrollar cáncer a la piel. Los trabajadores al aire libre corren riesgo, como así también aquellos que trabajan en el interior y que pasan los fines de semana o las vacaciones al sol. Las personas que tienen muchos lunares o pecas tienen más riesgo, al igual que aquéllas que han sufrido quemaduras solares o que pasaron mucho tiempo al sol cuando eran pequeñas. Puede que esto se deba a que la piel de los niños se daña más fácilmente por los rayos ultravioleta, siendo por lo tanto importante lograr que los niños y adolescentes adquieran el hábito de proteger su piel.

¿Qué gravedad tiene el cáncer a la piel?

Hay tres tipos de cáncer a la piel que pueden tratarse fácilmente, pero uno de ellos, el melanoma, puede ser fatal si no es detectado muy temprano.

¿Cuáles son las señales de advertencia del cáncer a la piel?

Generalmente las primeras señales son:

- una mancha, lunar o peca que cambia de color, forma o tamaño.
- una nueva mancha que es distinta de otras manchas de esa parte de la piel.
- una herida que no sana.

Consulte a su médico si nota cualquiera de los cambios indicados.

¿Cómo puedo proteger a mi familia contra el cáncer a la piel?

Trate de evitar el sol cuando los rayos UV son más fuertes, entre las 10 am y 2 pm (11 am a 3 pm durante la temporada de horario de verano). Esto es especialmente importante en el verano cuando los rayos UV alcanzan el máximo de intensidad. Cada vez que usted o sus hijos estén al aire libre, deben:

- usar sombreros que den sombra a la cara y cuello.
- usar una camisa suelta de mangas largas, y shorts largos (o una falda larga), o pantalones en un género de trama compacta.

- permanecer a la sombra lo más posible (recuerde sin embargo que la nieve, arena, concreto y agua reflejan la RUV y por lo tanto puede necesitar también cubrirse con ropa o pantalla solar).
- Usar un bloqueador solar de amplio espectro y resistente al agua, con una etiqueta que diga SPF30+. Hay que aplicarlo 30 minutos antes de salir al sol y volver a aplicarlo cada dos horas. La pantalla solar no bloqueará toda la RUV, de modo que no se confíe en esto solamente.
- Es mejor mantener a los bebés de menos de 12 meses fuera del sol. Si ello es inevitable, planee su día para evitar estar al aire libre cuando los rayos UV son más fuertes, y proteja la piel de su bebé con ropa y un sombrero.
- Los bebés también necesitan un bloqueador solar: no hay peligro en usarlo en las partes expuestas como la cara, orejas y dorso de las manos.
- Examine periódicamente la piel de todos para detectar cambios en cualquier mancha, lunar o peca (ver Señales de Advertencia más arriba).

¿Cómo puedo proteger mis ojos contra daño por UV?

Use lentes para el sol (de preferencia estilos con protección lateral) y un sombrero de ala ancha que sombree sus ojos.

¿Es necesario protegerse la piel en los días nublados?

Sí. Los rayos UV pueden causar daño en los días nublados, especialmente en el verano cuando son de intensidad máxima.

¿Son seguros para la piel los solárium?

No. Los solárium pueden dañar la piel.

Para mayor información contacte a la Cancer Helpline entre 9 am y 5 pm, de lunes a viernes, llamando al 13 11 20, ó 1800 422 760 para llamadas desde fuera de Sydney. Además de tener información en inglés, la Cancer Helpline tiene información en

- árabe 1300 301 625
- cantonés 1300 300 935
- griego 1300 301 449
- italiano 1300 301 431
- mandarín 1300 300 935

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Puede encontrar más información sobre la salud en español en el sitio web de Comunicaciones Multiculturales, en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificarlos en la guía telefónica.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.