

# VIVIR BIEN CON AIMGA

## VOLUMEN.5 ¡CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL MELANOMA Y EL CÁNCER DE PIEL!



### DESCRIPCIÓN GENERAL

La cantidad de personas diagnosticadas con cáncer de piel en Canadá ha aumentado constantemente durante los últimos 30 años. Alrededor de un tercio de todos los nuevos casos de cáncer son cáncer de piel (Health Canada, 2018). Mayo es reconocido como el Mes de Conciencia sobre el Melanoma y el Cáncer de Piel, y con el verano a la vuelta de la esquina, el Equipo de Salud y Bienestar de AIMGA decidió enfocar este volumen a la difusión de información y recursos relevantes basados en evidencia para ayudar con la protección de la piel y la prevención del cáncer de piel. ¡Disfruta del contenido y sigue “viviendo bien con AIMGA”!



### ¡RECORDATORIOS DE SALUD!

- **El 8 de mayo es el día de “Revisa tu piel”.** Este simple acto puede salvarte de un posible cáncer de piel potencialmente mortal. Examinar tu piel regularmente conduce a la detección temprana, tratamiento y en la mayoría de los casos, resultados favorables. Se recomienda la realización del autoexamen mensual utilizando el **ABCDE** de detección temprana. Recuerda revisar todo tu cuerpo, incluyendo los lugares que no siempre están expuestos al sol, como las axilas y las plantas de los pies. Pídele a alguien que te ayude a revisar las áreas difíciles de ver, como la espalda y el cuero cabelludo.
  - **El daño a la piel causado por la exposición prolongada a la luz solar y las quemaduras solares se conoce como fotoenvejecimiento.** La exposición a la luz ultravioleta causa arrugas finas y gruesas, pigmentación irregular, grandes manchas parecidas a pecas, una tez amarillenta y una piel de textura áspera y coriácea. El peligro de la exposición a la luz solar a corto o largo plazo va mucho más allá del dolor, enrojecimiento e incomodidad que puede causar una quemadura solar; después que se desvanecen los síntomas agudos de la quemadura, queda un daño permanente.
  - **Practique la protección solar** con lo siguiente: evitar la exposición solar entre las 10 am y las 4 pm o cuando el índice UV (Ultravioleta) sea mayor o igual a 3; cúbrase los brazos y las piernas con ropa holgada, de tejido tupido y ligera; use un sombrero de ala ancha para proteger la cabeza, la cara, el cuello y las orejas; permanezca en la sombra, acuda a lugares con grandes árboles, techos parciales, toldos, sombrillas, etc.; use anteojos de sol, especialmente los de estilos envolventes, los cuales son excelentes para proteger los lados de los ojos; y prevenir el bronceado en interiores. Existe un fuerte vínculo entre el bronceado artificial y el cáncer de piel; en el 2009, las cámaras o camas de bronceado se clasificaron como “carcinogénicas para los humanos”, ésta es la clasificación más fuerte para las sustancias causantes de cáncer.
  - **Cuando se exponga al sol:** use protector solar etiquetado como “amplio espectro” y “resistente al agua” con un SPF (Factor de Protección Solar por sus siglas del inglés) de al menos 30; aplíquese protector solar cuando el índice UV sea de 3 o mayor, incluso cuando esté nublado; aplicarlo generosamente al menos 15 minutos antes de exponerse al sol; y nuevamente cada 2-3 horas o después de nadar o sudar; use protector solar debajo de los bordes de su ropa, la parte posterior de su cuello, sus orejas y otros lugares que a menudo pasan desapercibidos.
  - **Tenga en cuenta estos recordatorios de salud durante todo el año, no solo durante el verano.** ¡Los rayos del sol pueden reflejarse en la nieve, la arena, el agua e incluso en el concreto!
- Fuentes:** [Fundación Canadiense del Cáncer de Piel, 2018](#); [Fundación Canadiense del Cáncer de piel, 2023](#); [Asociación Canadiense de Dermatología, sin fecha](#); [Fundación Cáncer de piel, 2022](#).

## BANDERAS ROJAS

- 1 Algunas personas tienen mayor riesgo de desarrollar melanoma y se enumeran a continuación:** Personas con historia de bronceado en interiores; piel blanca; antecedentes personales y/o familiares de cualquier cáncer de piel o melanoma; exposición al sol y/o quemaduras solares; ojos azules o verdes; cabello rubio o pelirrojo; y aquellos con lunares atípicos o lunares nuevos.
- 2 El ABCDE del melanoma es una guía para encontrar lunares que pueden ser sospechosos de cáncer. Si nota alguno de los siguientes síntomas, consulte a su médico o dermatólogo:** ASIMÉTRICO: Un lunar que tiene una forma irregular o asimétrica; BORDE: Un lunar que tiene bordes desiguales, irregulares

o borrosos; que SANGRA (por su traducción del inglés): Un lunar que pica, duele o sangra; COLOR: El color del lunar no es uniforme y puede tener diferentes tonos de marrón, negro o incluso rosa, rojo o blanco; DIÁMETRO: Un lunar mayor de 6 mm (tamaño del borrador de un lápiz); EVOLUCIÓN: Un lunar existente que cambia de tamaño forma o color con el tiempo; ELEVADO: Un lunar que se eleva por encima de la piel y puede tener una textura áspera o escamosa.

[¡Haga clic aquí para obtener más información sobre el melanoma!](#)

**Fuentes:** [Comunidad de apoyo al cáncer, 2023;](#)  
[Melanoma Canadá;](#)



## CONSEJOS Y RECURSOS

- [Melanoma Canadá](#)
- [Sociedad Canadiense del Cáncer](#)
- [Asociación Canadiense de Dermatología](#)
- [Salud Canadá](#)
- [Cuidado del cáncer de Ontario](#)
- [Grupo de Trabajo Canadiense sobre Atención Médica Preventiva](#)
- [Red Canadiense de Sobrevivientes de Cáncer](#)
- [Fundación Canadiense del Cáncer de Piel](#)
- [Fundación Salva tu Piel](#)
- [Sociedad de Melanoma de Alberta](#)
- [AIM en la Asociación de Melanoma - Podcast](#)
- [Fundación del Cáncer de Alberta](#)

Para otros recursos y organizaciones, use este [Localizador de servicios comunitarios](#) escribiendo su ubicación (en cualquier lugar de Canadá) para acceder a el grupo de apoyo más cercano en melanoma o cualquier otra condición.

## ¿SABÍAS?



Los expertos de AIMGA están disponibles para hablar con su organización sobre este tema.

Reserve hoy su presentación enviando un correo electrónico a [drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

Para obtener más información, ¡consulta la versión completa del boletín “Vivir bien con AIMGA” escaneando el siguiente código QR con tu teléfono!



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/MAY2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

Gracias a Luz Aida Zapata Cardona por sus servicios de traducción.