



Consejos de la Doctora Patricia

¡El verano ha llegado! La Doctora Patricia Téllez-Girón le brinda a usted y a sus empleados consejos importantes para disfrutar de este verano de mejor manera.

♪ CUANDO CALIENTA EL SOL... ♪

El cáncer de la piel es un tipo de cáncer que se presenta con cierta frecuencia pero no siempre es mortal o muy agresivo.

Por razones obvias el cáncer de la piel se presenta con más frecuencia en las áreas expuestas directamente al sol, como la cara, orejas, cuello, hombros, espalda, brazos y pies.

Existen ciertas cosas que predisponen a mayor riesgo –

- Exposición directa y prolongada al sol sin protección
- Exposición directa y prolongada al sol cuando somos niños
- Uso de camas bronceadoras
- Tener piel y ojos claros
- Presencia de muchos lunares en todo el cuerpo
- Historia familiar o personal de cáncer de la piel
- Aparición de nuevos lunares después de los 30 años

¿Cómo saber si se tiene cáncer de la piel?

- Si nota la aparición de un lunar nuevo o tiene un lunar que está cambiando de color, haciéndose más oscuro, cambiando de forma volviéndose más irregular y creciendo
- Si tiene un lunar que empieza a sangrar
- Si nota un crecimiento o ulceración de la piel que no sana

Es muy importante que vigile toda su piel, particularmente en la espalda y pies que son áreas que no son fáciles de ver a simple vista.

Es importante detectarlo a tiempo pero más importantemente es el tratar de prevenirlo –

- Evite exponerse al sol directamente entre las horas de 10 a.m. a 4 p.m.
- Evite el exponerse al sol por períodos largos

- Evite el broncearse en camas de bronceado
- Use bloqueadores solares “SPF” de 30 o más arriba. Aplíquelos en todas las áreas que tendrá expuestas al sol, no olvide sus orejas, cuello, cuero cabelludo y pies, pero no crea que por usar estos productos ya está completamente protegido, lo mejor es tratar de no exponerse al sol por períodos largos
- Use prendas protectoras como camisas, blusas, sombreros, lentes de sol, etc.
- Aún en invierno el sol puede dañar la piel, use protector solar

Existen otras cosas que pueden hacer que su piel sea más sensible al sol y que su piel se manche –

- Existen medicinas que predisponen a que su piel se manche o se queme más rápidamente Si está tomando alguna medicina, pregúntele a su doctor
- Si va a exponerse al sol, no use perfume, loción o cremas que no sean bronceadoras
- Si come naranja, limón u otro cítrico lávese las manos bien, el jugo de estos frutos en combinación con los rayos del sol manchan la piel

Si el cáncer de la piel se detecta a tiempo, en la mayoría de los casos, puede ser curado, por eso es muy importante la prevención, detección y tratamiento oportuno, si tiene alguna duda acuda a su proveedor(a) de salud.

Sea feliz, disfrute del Verano pero de una forma SEGURA, para que pueda seguir cantando por muchos años ♪ **CUANDO CALIENTA EL SOL...** ♪

NUESTRA SALUD

Unity Health Insurance y UW Health, con el apoyo del Consejo Latino de la Salud, le recuerda que sintonice el programa de radio **Nuestra Salud**.

Nuestra Salud el primer lunes de cada mes de 9 a.m. a 11 a.m. en WLMV La Movida 1480AM.

Próximos programas –

- 6 de julio: Comportamientos de riesgo
- 3 de agosto: Obesidad
- 7 de septiembre: Diabetes y enfermedades del corazón
- 5 de octubre: Cáncer
- 2 de noviembre: Salud de los adolescentes
- 7 de diciembre: Popurrí

Conozca más visitando unityhealth.com/es/nuestra-salud.

Por la Dra. Patricia Téllez-Girón
Catedrática de la Universidad de Wisconsin,
Departamento de Medicina familiar,
Clínica Wingra

¡Visite nuestra nueva sección de **Salud & Bienestar** en nuestra página web en español! Con información acerca de Salud del Corazón, Inmunizaciones / Vacunas, Salud de la Mujer, Bienestar Emocional, Diabetes ¡y mucho más! unityhealth.com/español.