

Melanoma

y el cáncer de piel

El cáncer de piel es uno de los más comunes, y el melanoma es su forma más agresiva. La buena noticia es que muchos casos se pueden prevenir con hábitos sencillos.

Cuida tu exposición al sol.

No existe un bronceado “seguro”. La exposición excesiva daña la piel y aumenta el riesgo de cáncer.

Evita el sol directo entre las 10:00 a.m. y 4:00 p.m., cuando la radiación es más intensa, y busca la sombra siempre que sea posible.

Protégela todos los días.

Usa protector solar de amplio espectro (FPS 30 o más), aplícalo antes de salir y reaplica cada 2 horas o después de nadar o sudar.

Complementa con gorras, lentes de sol y ropa que cubra la piel.

En playa o alberca, refuerza la protección, ya que el agua y la arena reflejan los rayos UV.

Cuida tu salud desde dentro.

Puedes obtener vitamina D de alimentos como huevo, pescados grasos y lácteos fortificados, sin necesidad de exponerte en exceso al sol.

Mantente atento a tu piel.

Consulta a un especialista si notas lunares nuevos, cambios en tamaño o color, bordes irregulares, o síntomas como picazón o sangrado.

Cuidar tu piel no significa dejar de disfrutar el sol, sino hacerlo con conciencia. Pequeñas acciones pueden marcar una gran diferencia en tu salud a largo plazo.

