

# La prevención del cáncer de piel

*[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Gente, segura, saludable.*

[Matthew] Hola, soy Matthew.

[Meg] Y yo soy Meg.

[Matthew] Los dos trabajamos en la División de Prevención y Control del Cáncer, aquí en los CDC.

[Meg] Cinco millones de personas al año reciben tratamiento para el cáncer de piel en los Estados Unidos, así que queremos hablar con usted sobre algunos consejos para proteger la piel.

[Matthew] Cuando era más joven, protegerse la piel no era lo primero en que se pensaba. Era como tratar de comer bien. Solía decirme que podía comer lo que quisiera porque al día siguiente comería mejor. De la misma manera, después de pasar mucho tiempo al sol, me prometía a mí mismo que en el futuro haría un mejor trabajo para cubrir o proteger mi piel.

Pero la mala noticia es que el daño que sufre la piel —y el riesgo de cáncer de piel— no desaparece. Se acumula a lo largo del tiempo.

Así que he aprendido que si la primera vez que pienso en proteger mi piel es cuando ya estoy afuera, entonces es mucho más difícil cubrirla. En ese momento no tengo mi filtro solar. Probablemente olvidé mi sombrero de ala ancha. Y como tengo piel clara, es muy probable que me quemé con el sol.

Lo que hago ahora es tener a la mano las cosas que necesito para protegerme la piel. Tengo un filtro solar en mi mochila y en el maletín. Y siempre llevo conmigo un sombrero de ala ancha. Mientras más preparado esté, más fácil es proteger mi piel.

[Meg] Sí... como mamá, también he aprendido que tengo que planificar de antemano.

Uso filtro solar de manera habitual y, por supuesto, siempre tengo cuidado cuando voy a la playa o a la piscina. Pero hay momentos en los que no estoy tan preparada, como cuando estoy comiendo al aire libre en el patio de un restaurante o conversando con otra mamá en el parque de juegos infantiles y si no tengo cuidado, se me quema la parte de atrás del cuello.

Mi esposo lleva su sombrero de ala ancha a todas partes, así que si terminamos en un lugar más soleado de lo que esperábamos, él está protegido. Yo he empezado a llevar una bufanda delgada en mi bolso, que ayuda cuando el aire acondicionado está muy frío en algún lugar o cuando tengo que pasar un tiempo no previsto al sol; y puse un tubo de filtro solar en el auto. Siempre llevo conmigo una botella de agua y gafas de sol.

También mantengo un pequeño tubo de filtro solar en barra en mi bolso, para mí y para mi hija. A ella no le molesta el filtro solar en barra... ¡Piensa que es como ponerse maquillaje! A veces usa camisetas protectoras en la playa o la piscina porque así no tiene que ponerse tanto filtro solar.

Otra manera en que tratamos de prepararnos es con la sombra. Es difícil tener sombra en eventos como un partido de fútbol, pero entonces trato de encontrar un buen asiento al que no le dé mucho sol. Si estamos sentados al sol, nos aseguramos de ponernos un filtro solar de amplio espectro con un SPF de 15 o más, tomar recesos frecuentes para refrescarnos, tomar agua y pasar un tiempo a la sombra.

Obtenga más información en [www.cdc.gov/spanish/cancer](http://www.cdc.gov/spanish/cancer).

*[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) diagonal español o llame a cualquier hora al 1-800-CDC INFO, es decir, 1-800-232-4636.*