

CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

13 de Junio. Día Europeo del Cáncer de Piel



Hoy **13 de junio, Día Europeo del Cáncer de Piel**, queremos informar y concienciar a todo el personal empleado público sobre la importancia de prevenir los tumores cutáneos.

Se sabe que el cáncer de piel es la forma más frecuente de cáncer, en torno al 50% de todos los tumores que se diagnostican cada año.

El principal factor de riesgo para el cáncer de piel es la radiación solar, concretamente la radiación ultravioleta (UV). La mejor intervención para prevenir un cáncer de piel es protegerse frente a la exposición al sol, tanto en el ámbito laboral como extralaboral.

Este riesgo es especialmente importante para las personas que realizan tareas al aire libre, ya que a la posible exposición extralaboral (especialmente en los meses de verano), se suma una exposición laboral intensa durante muchos meses del año.

Por ello queremos darte estas sencillas medidas para protegerte del sol:

- Evita la exposición solar en las horas centrales del día. Los rayos UV solares son más fuertes entre las 12 h y las 16 h. Organiza tus tareas para disminuir el tiempo de exposición al sol en estas horas.
- Consulta en la AEMET ([Agencia Estatal de Meteorología](#)) el índice UV previsto. Es necesaria protección solar siempre que el índice UV prevea niveles de exposición de moderados a altos.
- Aprovecha las sombras. Ponte a la sombra cuando los rayos UV sean más intensos, pero no olvides que las sombrillas o los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar.
- Usa [ropas](#) que protejan como prendas de vestir holgadas y de tejido tupido que cubran la mayor superficie corporal posible.
- Un sombrero de ala ancha te ayuda a proteger los ojos, las orejas, la cara y la parte posterior del cuello.
- Las [gafas de sol](#) con un índice de protección del 99%-100% frente a los rayos UVA y UVB reducen considerablemente los daños oculares debidos a la radiación solar.
- Ten en cuenta que ningún protector solar ofrece protección total frente a los riesgos derivados de la radiación solar, por lo que no



debes permanecer mucho rato al sol aunque uses un producto de Factor de Protección Solar (FPS) alto.

- La protección que proporcionan depende de su correcta aplicación:

** Utiliza un protector solar con protección “alta” (30) o “muy alta” (50) según tu tipo de piel, y que proteja frente a la radiación UVB (causante de las quemaduras solares) y UVA (principal responsable del envejecimiento prematuro de la piel). Estos dos tipos de radiación afectan también al sistema inmunológico y contribuyen al riesgo de cáncer cutáneo.*

** Aplica el producto en cantidad generosa uniformemente sobre la piel seca, media hora antes de la exposición al sol y repite la aplicación cada 2 horas y después de transpirar, bañarse o secarse.*

** No utilices protectores solares que estén abiertos desde el año anterior.*

** Extrema las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol: cara, cuello, calva, hombros, escote, orejas, manos y empeines.*

** La protección de los labios se debe hacer con lápices o barras fotoprotectoras y la del cabello con productos específicos.*

** Utiliza el protector solar incluso en días nublados. Las radiaciones UV atraviesan las nubes y se reflejan en el agua, la arena, la hierba y la nieve.*

- Algunos medicamentos aumentan la sensibilidad a la luz. Esto es algo que debería consultarse con un médico antes de exponerse al sol. Los desodorantes, cosméticos y perfumes pueden causar una reacción alérgica al sol u originar pigmentaciones permanentes. Por consiguiente, debería evitarse la aplicación de dichos productos antes de tomar el sol.

- Hidrátate bebiendo agua con frecuencia, y aplícate crema hidratante sobre la piel tras la exposición al sol.

- Ten el hábito de revisar tu piel periódicamente. Aprende a vigilar tu piel con el siguiente enlace de la Fundación Piel Sana: [¿Cómo y dónde fijarse?](#)

- Y ante cualquier cambio en el color, la forma o el tamaño de manchas o lunares, consulta con un especialista.

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
	CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Si quieres ampliar la información...

- [Las altas temperaturas deben mantenernos en alerta al riesgo de sufrir un golpe de calor](#). Instituto de Seguridad y Salud Laboral (ISSL)
- [Prevención y detección temprana del cáncer de piel](#). American Cancer Society.
- [Medidas sencillas para protegerse del sol](#). Organización Mundial de la Salud.
- Consejos sobre la [protección solar](#) de la AEMPS (Agencia Española de Medicamentos y productos sanitarios) de 2015.
- Tríptico [El cáncer de piel se puede ver](#). Campaña Euromelanoma 2016, de la Fundación Piel Sana.
- [Colección de vídeos sobre el cáncer de piel](#). Campaña Euromelanoma 2016, de la Fundación Piel Sana.