



UN VERANO
SIN CÁNCER DE PIEL

ES UN VERANO PROTEGIDO CON

ONCOSALUD

Revisa nuestra guía preventiva y conoce
tips, hábitos saludables y mucho más.

Índice

Un verano sin Cáncer de Piel

es un verano protegido con
Oncosalud

Pág.	03	Introducción
Pág.	04	Datos de la radiación en el Perú
Pág.	08	Principales tipos de Cáncer de Piel
Pág.	09	¿Cuál es tu riesgo de tener Cáncer de Piel?
Pág.	10	ABCDE del Melanoma ¿Cómo reconocerlo?
Pág.	12	¿Cómo realizar un autoexamen de la piel?
Pág.	14	¿Cómo protegerte del sol con la ropa adecuada?
Pág.	16	Referencias



INTRODUCCIÓN

Seguro has escuchado alguna vez que, si tienes la piel oscura, el sol no te hace daño. ¡Falso! Los rayos ultravioleta (UV) dañan tu piel en diferente medida, dependiendo de su tono.

Además, el Perú es uno de los países con mayor índice de radiación solar a nivel mundial. Por eso debes protegerte en todo momento.

Incluimos un checklist para que estés seguro de que estás protegiendo tu piel correctamente.

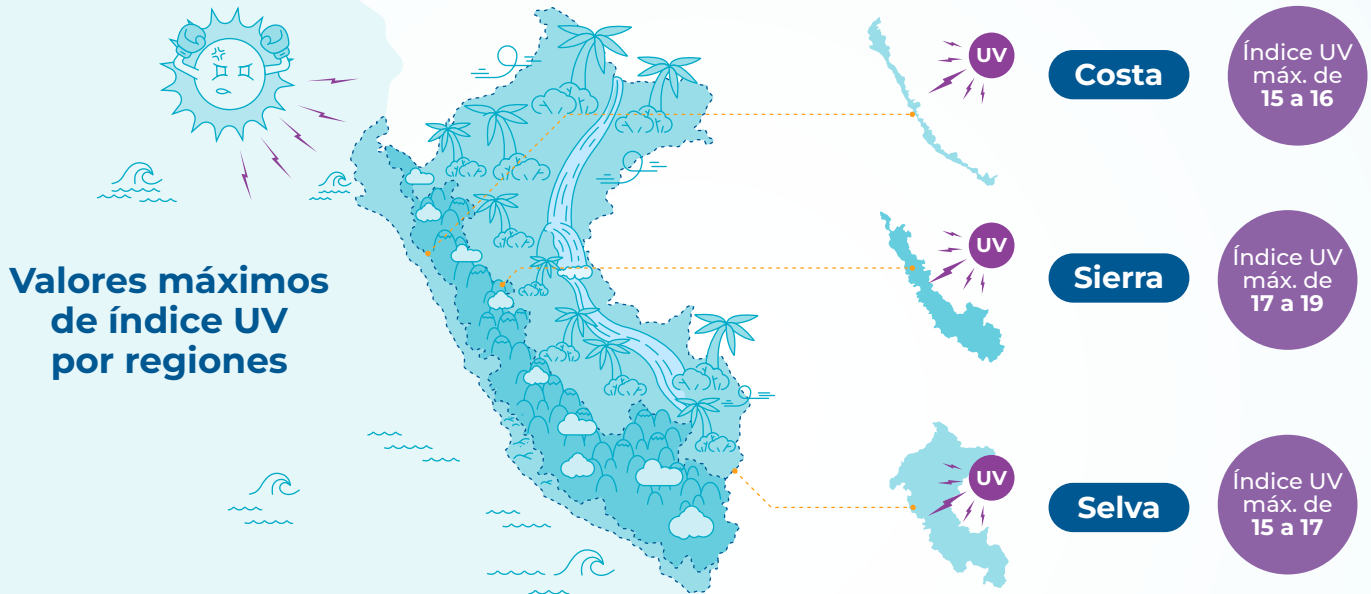
También podrás conocer qué tipo de prendas te protegen mejor de los rayos UV durante este verano. Y te explicaremos sobre la regla ABCDE del Melanoma para que aprendas a reconocer las manchas en tu piel.

Finalmente, te enseñaremos cómo realizarte un autoexamen de la piel y cada cuanto debes hacerlo.

Esta temporada afíliate a un programa oncológico de Oncosalud y hazte un despistaje de Cáncer con nuestros especialistas.

¡Porque en este verano, mientras tú te diviertes, nosotros cuidamos de ti!

DATOS DE LA RADIACIÓN EN PERÚ



— La OMS —
Organización Mundial de la Salud

Recomienda protegerse del sol si el **índice UV es ≥ 3**



Es la principal causa de **Cáncer de Piel**

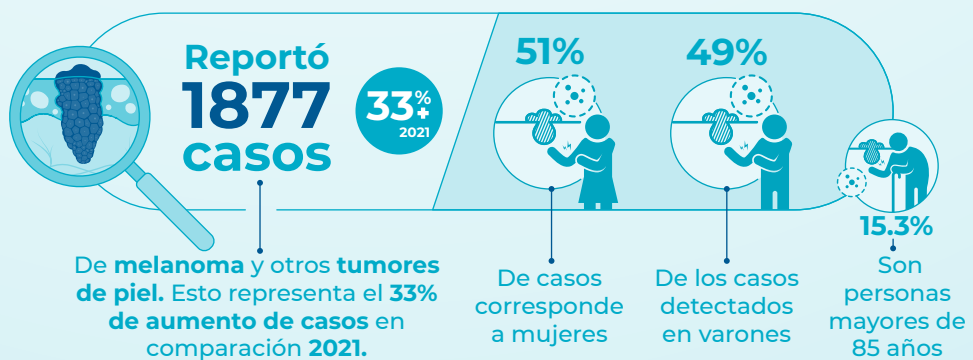
Cada año se **registran en el Perú casi**



Anualmente



En 2022
EsSalud





2024

Índice de Radiación solar (UV) sigue siendo peligroso

En el verano, el Perú registró hasta **19 puntos** de una escala sobre 20.



Extremadamente ALTA también en la Costa

En las playas de Lima, el índice fue de **15 puntos en una escala sobre 20.**

Pronóstico del índice de radiación 2025

Verano

Lima podría registrar hasta **17 puntos**, siendo un riesgo para la población.

¿Qué efectos tiene sobre la salud?

Sobre la piel



Quemaduras solares



Fotoenvejecimiento



Cáncer de Piel

Sobre los ojos



Fotoqueratitis



Foto conjuntivitis



Riesgo de desarrollar cataratas

2016 - 2017

¿Sabías que Perú tuvo índices históricos de radiación ultravioleta (UV) a nivel mundial? ¡Fue en los veranos de 2016 y 2017!

Extremadamente ALTA en regiones andinas.

*La radiación se considera extrema cuando supera los 11 puntos de escala sobre 20.

¡Cuidado! Estas regiones llegaron a **19 sobre 20:**

- 1. Pasco
- 2. Junín



Esto se debe a su altura sobre el nivel del mar, ya que hay menos margen de atmósfera.



Consejo

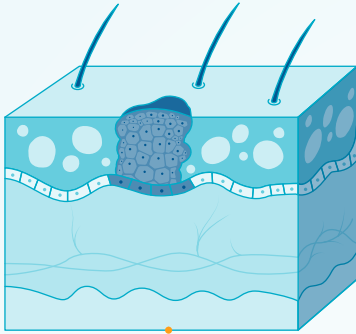


Evite la exposición directa al sol entre **las 9 de la mañana y las 4 de la tarde**, ya que cerca del 80 % de la radiación UV se recibe en ese periodo del día.

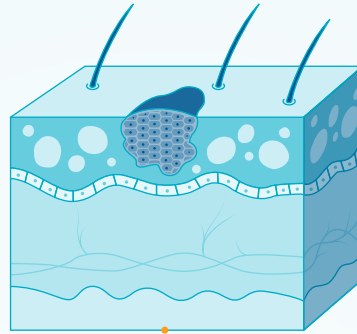
Escala del índice ultravioleta (UV)



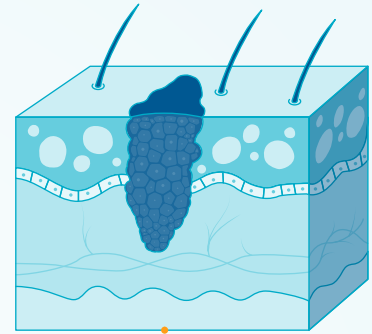
Síntomas según tipo de Cáncer de Piel



Carcinoma de células Basales



Carcinoma de células escamosas



Melanoma



Ubicación más frecuente



Cuello

Cara



Cabeza

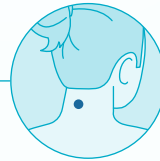


Ubicación más frecuente



Cara, oreja o labio

Cuello



Dorso de la mano

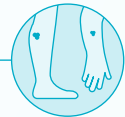


Ubicación más frecuente



Espalda

Piernas y brazos



Rostro

Ojos

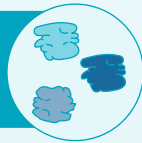


Signos a estar alerta

Bulto brillante de color piel.

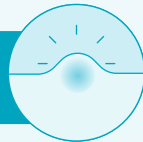


Lesión marrón, negra o azul.



Signos a estar alerta

Nódulo rojo y firme.



Llaga plana de costra escamosa.



Signos a estar alerta

Nuevo lunar de aspecto inusual.



Cambios en lunar existente.



**Si notas alguna de estas señales, ¡no la dejes pasar!
Acude a un especialista y protégete del Cáncer de Piel.**



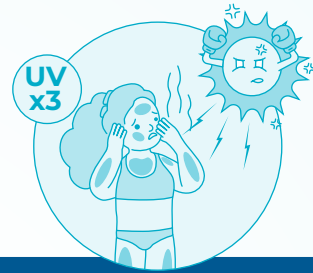
¿Sabías que los niños son más propensos a quemaduras y otros daños a causa de la radiación solar?

Esto ocurre porque pasan más tiempo al aire libre y exponiéndose bajo el sol.



¿Sabías que un niño pasa más tiempo al aire libre que un adulto?

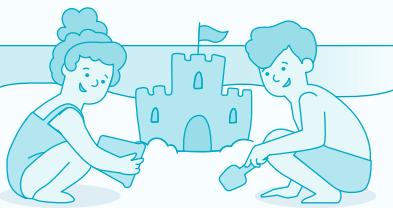
Eso los hace más propensos a quemaduras y daños causados por la exposición al sol.



¿Sabías que un niño recibe 3 veces más radiación UV que un adulto?

Por eso es importante tomar algunas medidas para protegerlos de los rayos del sol.

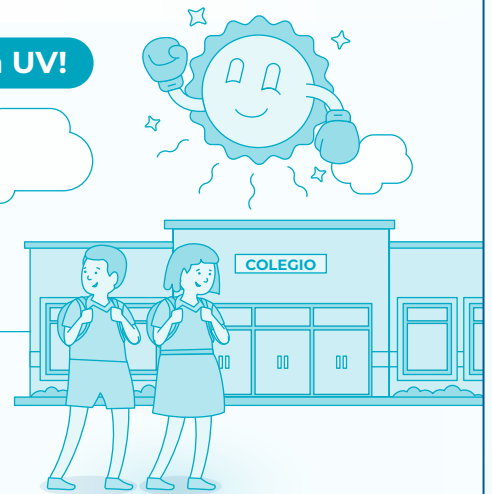
¡Protege a tu peque de la radiación UV!



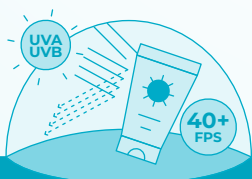
En la playa



En el parque



En el colegio



Usa un protector solar adecuado

Busca un protector solar contra rayos UVA y UVB de 40 FPS o más.



Evita la exposición solar en horas pico

Permanece en la sombra en horas de mayor radiación UV, entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.



Protege sus ojos y rostro del sol

Usa sombreros de ala ancha y gafas con protección UV para protegerlo del sol.



Aplica el protector 30 minutos antes de exponerlo al sol

Usa 2 dedos de protector por cada zona del cuerpo y replica cada 2 horas.



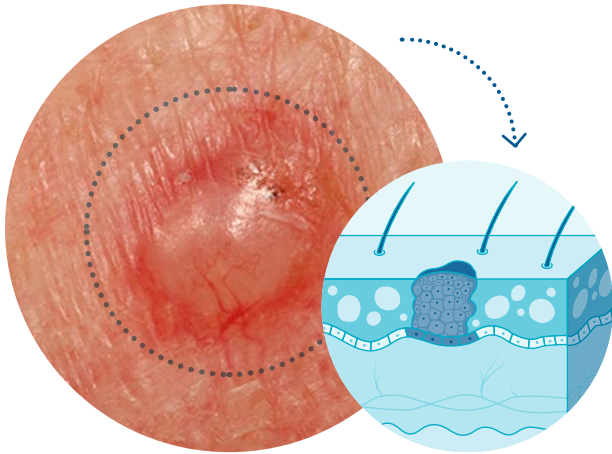
Cubre la piel con prendas sueltas

Ponle ropa holgada que cubra la mayor parte de piel de su cuerpo.

PRINCIPALES TIPOS DE CÁNCER DE PIEL



Se determinan **los tipos de Cáncer de Piel** por las zonas donde comienza el Cáncer. Estos tipos pueden ser:



Carcinoma de Células Basales

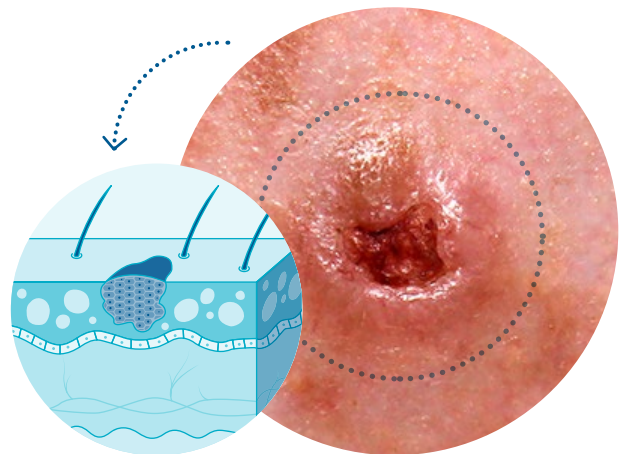
Si el Cáncer empieza en las células de la piel llamadas células basales, la persona tiene Cáncer de Piel de células basales.

Y se puede identificar como un bulto color carne, parecido a una perla o parche rosado en la piel. Este es el tipo más común de Cáncer de Piel.

Carcinoma de Células escamosas

El segundo tipo más común de Cáncer de Piel. A menudo se ve como un bulto firme y rojo, un parche escamoso o una llaga que sana y luego vuelve a abrirse.

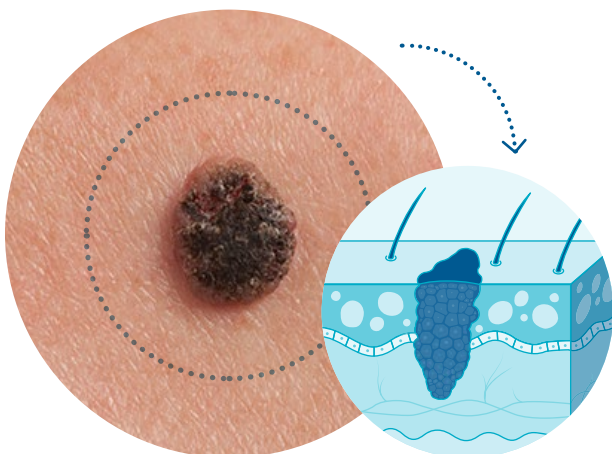
Tiende a manifestarse en pieles que se exponen mucho al sol y en zonas como: el borde de la oreja, cuello, brazos, espalda y pecho.



Melanoma

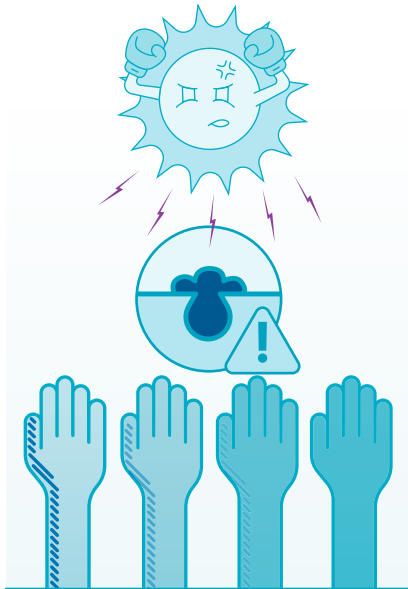
Se forman a partir de los melanocitos, que son las células de la piel que producen los pigmentos. Estos también pueden formar crecimientos benignos, es decir, no cancerosos llamados lunares.

El Melanoma de no ser identificado y tratado a tiempo, tiende a crecer y propagarse.



¿CUÁL ES TU RIESGO DE TENER CÁNCER DE PIEL?

La radiación UV, que puede provenir del sol o del bronceado en interiores, es la principal causa del Cáncer de Piel.



El pigmento en la piel funciona como un factor de protección solar (SPF) suave, por lo que cuanto más pigmento, mayor es el SPF natural de la piel y mayor es la protección contra los rayos del sol.

Debido a esto, las personas con tonos de piel más oscuros son menos propensas al Cáncer de Piel que las personas con tonos de piel más claros.

Sin embargo, **el SPF natural de la piel sigue siendo muy bajo**, y el sol no es la única causa de todos los tipos de Cáncer de Piel.

Cualquiera puede contraer Cáncer de Piel, sin importar cuánto pigmento haya en la piel de forma natural.

¿SABES CUIDAR TU PIEL?

¿Quieres saber si estás cuidando tu piel correctamente?

¡Haz este checklist del cuidado!



Me mantengo en la sombra, especialmente entre las 10 am y las 4 pm.

No me expongo al sol para broncearme ni utilizo camas de bronceado UV.

Me cubro con ropa al salir de casa; uso sombrero de ala ancha y lentes de sol.

Uso protector solar, con FPS 50 o más, todos los días, incluso si está nublado.

Si voy a hacer deporte al aire libre, uso protector solar resistente al agua de FPS 50 o más.

Aplico el equivalente a 2 cucharadas de protector solar en todo mi cuerpo. Lo hago 30 minutos antes de salir y vuelvo a aplicarlo cada dos horas.

Examino mi piel de pies a cabeza una vez al mes. Estoy atento a cualquier crecimiento sospechoso; especialmente en las palmas de las manos, las plantas de los pies y las membranas mucosas.

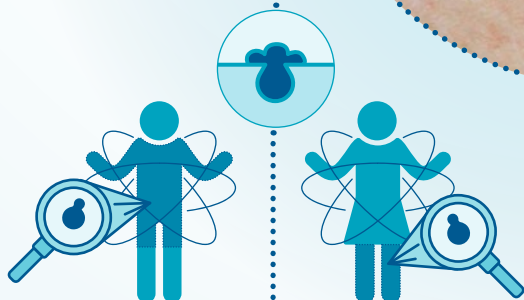
Visito al dermatólogo una vez al año para un examen completo de la piel.

ABCDE DEL MELANOMA ¿CÓMO RECONOCERLO?

El melanoma es el Cáncer de Piel más agresivo y mortal, aunque no es muy frecuente. En 2020 se registraron 1,300 nuevos casos y 364 muertes en Perú.



El riesgo de padecerlo aumenta con la edad; aunque también es uno de los más comunes en adultos jóvenes, sobre todo en mujeres menores de 30 años.



Puede aparecer en cualquier parte del cuerpo y es muy propenso a propagarse a otras zonas. Empieza con mayor frecuencia en el tronco de los hombres y en las piernas de las mujeres.



El melanoma es curable si se detecta temprano, pero su diseminación reduce la supervivencia a un 27%. Por ello debes observar los signos de alerta con la regla ABCDE.

Toma en cuenta

Los Melanomas de menos de un milímetro de grosor tienen una probabilidad muy pequeña de propagarse. A medida que se hace más grueso, aumentan las probabilidades de que lo haga.

BORDE

Si son irregulares, desiguales, ondulados o poco definidos.

ASIMETRÍA

Si la mitad del lunar no corresponde con la otra mitad.

COLOR

Si el color varía de una zona a otra; o si tienen sombras de color marrón o negras; o manchas rosadas, rojas, azules o blancas.

La regla del ABCDE

EVOLUCIÓN

Si el lunar ha cambiado de tamaño, forma o color.

DIÁMETRO

Si el lunar mide más de 6 milímetros de ancho (aunque también hay Melanomas más pequeños).

También debes prestar atención a estas señales

Una llaga que no cicatriza.



Cambios en la superficie de un lunar (descamación, sangrado u otros).



Enrojecimiento o una nueva inflamación más allá del borde del lunar.

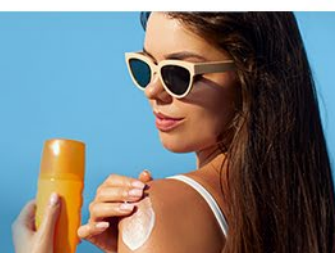


Si notas alguna de estas señales, ¡no la dejes pasar! Acude a un especialista y protégete del Cáncer hoy mismo.

aluna

¿Tus hábitos diarios aumentan tu riesgo de Cáncer de Piel?

Descúbrelo aquí



¿CÓMO REALIZAR UN AUTOEXAMEN DE LA PIEL?



¿Sabías que el autoexamen

mejora la probabilidad de un diagnóstico temprano y de sobrevivir al Cáncer de Piel?

1

Es muy fácil de hacer, y solo toma unos minutos. Si no sabes por dónde empezar, aquí te lo explicamos.

2

Ubícate frente a un espejo y ten a la mano una silla y otro espejo más pequeño.

3

También puedes pedirle ayuda a un familiar o amigo cercano. Eso sí, repítelo una vez al mes.



Rostro

Revisa especialmente tu nariz, boca, labios y orejas en búsqueda de marcas cutáneas nuevas o cambios en tus lunares.

Para ello, utiliza un espejo adicional. Ten en cuenta que el rostro es uno de los lugares más comunes donde se desarrolla un melanoma.

Cuero cabelludo

En esta zona también se podría generar un Cáncer de Piel, por eso debes inspeccionarlo con un secador de pelo y espejo. Si lo prefieres, pídele a alguien cercano que te ayude.



Manos

Observa la palma de la mano y su reverso; los dedos, intermedio entre estos y las uñas. Luego sigue con las muñecas y los antebrazos.

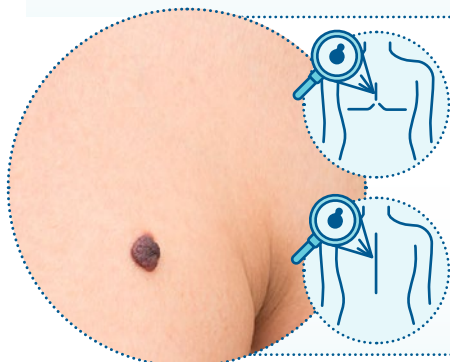
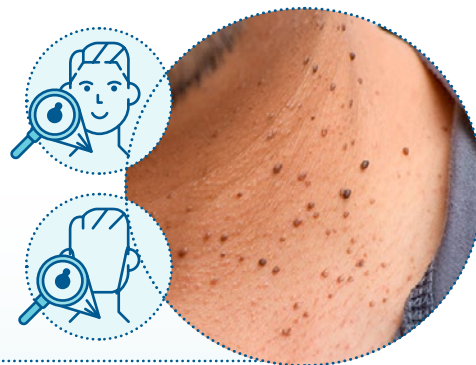
Codos y brazos

Dobla tus codos frente al espejo y observa bien que no haya ninguna protuberancia, lunar sospechoso o mancha nueva. Continúa con los dos lados de tus brazos.



Cuello

Observa por delante y por detrás: aquí podrías necesitar la ayuda de alguien cercano. En esta zona aparece habitualmente el melanoma nodular.

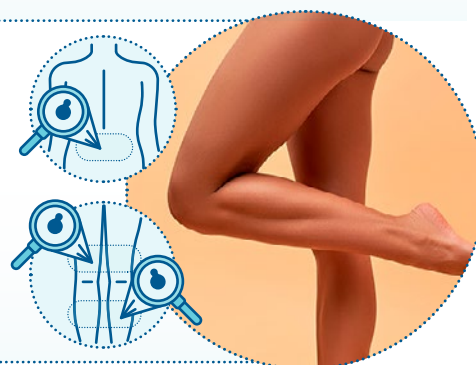


Pecho y espalda

El melanoma se desarrolla con más frecuencia en el tronco, sobre todo en los hombres. 1 de cada 3 melanomas ocurre en esta zona. Para revisar la espalda, ayúdate también con un espejo de mano.

Espalda baja y piernas

Usa dos espejos para inspeccionar tu piel: empieza con la parte baja de tu abdomen; revisa los dos lados de tus piernas y las nalgas. Toma en cuenta que, en las mujeres, el melanoma aparece con más frecuencia en las piernas.



Genitales, pies y dedos

Siéntate y sube la pierna a una silla; revisa desde el muslo hasta los pies y los dedos y uñas de estos. Repite el procedimiento con la otra pierna. Con el espejo de mano examina cuidadosamente los genitales.

Si encuentras alguna anomalía

Acude a un especialista lo antes posible. Toma en cuenta que el Cáncer de Piel es el tipo de neoplasia más frecuente en Lima Metropolitana; y el segundo más frecuente en varias regiones del Perú. Por eso, este verano afíliate a Oncosalud.

Recuerda que...

Los programas oncológicos de Oncosalud incluyen un descarte oncológico permanente desde el primer año de afiliación. Protege a tu familia hoy, [¡haz clic aquí!](#)

¿CÓMO PROTEGERTE DEL SOL CON LA ROPA ADECUADA?



La manera más efectiva

de mantenerte a buen recaudo de los peligrosos rayos ultravioleta (UV) es cubrir tu piel con ropa. ¿Cómo elegir la más adecuada? Aquí te lo decimos:



Color oscuro

¿Sabías que un polo blanco de algodón puede dejar pasar cerca del 20% de la radiación UV? Usa colores oscuros, pues absorben más rayos UV. En un estudio entre dos prendas idénticas, la blanca tenía un UPF 12, pero la negra tenía un UPF de 32. Así que elige prendas de color negro, marrón o rojo. Eso sí, no mojes la ropa de algodón. Un polo mojado te protege la mitad que uno seco.

Tejido tupido

Aquellas prendas delgadas y livianas –como la seda y el lino– permiten que pasen más rayos UV hacia tu piel. En cambio, las prendas hechas con tejidos más pesados como la pana, el corduroy y el jean, así como las fibras sintéticas (como poliéster o rayón) ofrecen más protección. Una buena noticia: esa prenda que se te encogió en la lavadora te protege más que antes.

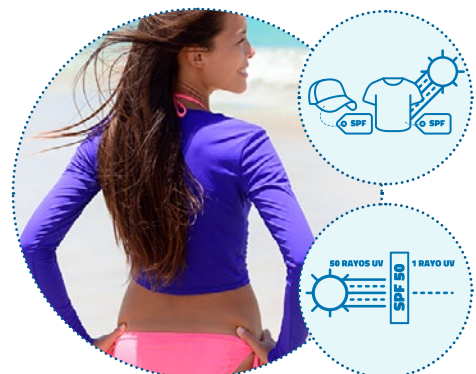


Prendas largas

Sí, sabemos que es difícil llevar polos de manga larga, pantalones o faldas largas en pleno verano. Quizás sientas más calor, pero es la mejor forma de estar protegido contra los rayos UV y no desarrollar, en un futuro, un posible Cáncer de Piel. Ojo con esto, cuando usas blanqueador, las prendas pierden protección UV.

Ropa con UPF

Gorros, polos y hasta pantalones puedes encontrar hoy con etiquetas UPF (Factor de Protección Ultravioleta). Los números UPF indican la cantidad de radiación que bloquea la prenda. Por ejemplo, UPF 50 significa que solo 1 de 50 rayos UV penetra el tejido y llega a tu piel. Esta ropa es tu mejor opción para el verano, porque te protege incluso dentro del agua.



Para el 2035, los casos de
Cáncer de Piel aumentarán en 40%*

S Ú M A T E A L A
P R E V E N C I Ó N C O N T R A
EL CÁNCER DE PIEL

Conoce más en

Oncosalud.pe



REFERENCIAS

- 1** **Pronóstico de radiación UV máximo (cielo despejado y mediodía solar) a Nivel Nacional**
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>
- 2** **Una de cada tres muertes por cáncer de piel se debe al trabajo bajo el sol**
<https://news.un.org/es/story/2023/11/1525537>
- 3** **Data visualization tools for exploring the global cancer burden in 2022**
<https://gco.iarc.fr/today/en>
- 4** **Datos | Cáncer de Piel**
<https://www.ligacancercolombia.org/educacion/datos-cancer-de-piel/>
- 5** **Verano 2023: Playas de lima presentan radiación UV con niveles entre “muy alto” y “extremadamente altos”**
<https://www.senamhi.gob.pe/?p=prensa&n=1654#:~:text=Verano%202023%3A%20Playas%20de%20lima,alto%22%20y%20%22extremadamente%20altos%22&text=El%20Servicio%20Nacional%20de%20Meteorolog%C3%ADa,%22%20y%20%22extremadamente%20altos%22melanoma-y-otros-tumores-de-piel-durante-el-2022>
- 6** **Radiación UV en Perú: estas son las regiones con los niveles más altos y los peligros a los que están expuestas**
<https://www.infobae.com/peru/2024/02/07/radiacion-uv-en-peru-estas-son-las-regiones-con-los-niveles-mas-altos-y-los-peligros-a-los-que-estan-expuestas/>
- 7** **Sociedad Americana Contra el Cáncer (2021). Tasas de supervivencia del cáncer de piel tipo melanoma.**
<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-piel-tipo-melanoma/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/tasas-de-supervivencia-para-el-cancer-de-piel-de-tipo-melanoma-por-etapas.html>
- 8** **OMS (2020). Globocan Peru 2020.**
<https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/604-peru-factsheets.pdf>
- 9** **Autoexamen de piel.**
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000711.htm>