

# Stay Safe in The Sun

Although we all love to take in the warm summer rays, you must remember to protect your skin from the sun's damaging effects. Unprotected sun exposure can affect the immune system, prematurely age the skin and more seriously, cause skin cancer. Skin cancer is by far the most common type of cancer diagnosed in the U.S. Fortunately, it is one of the most preventable forms of cancer, so it's important to know what the risk factors are in order to aid in early detection and prevention.



**1 IN 5 AMERICANS**  **WILL DEVELOP SKIN CANCER IN THE COURSE OF THEIR LIFETIME**

## What is Skin Cancer?

Skin cancer is the result of unrepaired DNA damage to skin cells that triggers mutations, or genetic defects, that lead the skin cells to multiply rapidly and form malignant tumors. The three most common types are Basal and Squamous Cell and Melanoma.

- ✗ **Basal and Squamous Cell (BCC and SCC):** The most common types of skin cancer. BCC and SCC occur in areas most frequently exposed to the sun
- ✗ **Melanoma:** Less common than BCC and SCC. Melanoma is also caused by sun exposure but can develop in moles and in other ways
- ✗ **Other less common types of skin cancer:** Lymphoma of the Skin, Merkel Cell Carcinoma (MCC), and Kaposi Sarcoma

## Prevention

While skin cancer can be attributed to genetics or environmental influences, the majority of skin cancer cases are caused by Ultra Violet (UV) radiation—approximately 90% of non-melanoma cases and 86% of melanoma cases.

## What is UV Radiation?

UV radiation is caused by unprotected exposure to UV rays. UV rays are emitted by the sun and can vary in intensity based on time of year, time of day, and other factors. UV rays are also emitted by man-made devices such as tanning beds and sunlamps.



While different ethnicities are at higher risk for particular skin cancers, people of all ethnicities may be vulnerable.

In honor of **UV Safety Awareness month**, here are a few tips on how to stay safe in the sun this summer:

- ✓ Use at least an SPF 15 sunscreen daily and regularly apply sunscreen when in the sun for prolonged periods
- ✓ Keep your skin covered when possible to limit sun exposure and wear sunglasses for eye protection
- ✓ Examine your skin regularly; at least once per month
- ✓ Keep up with your annual medical visits and be sure to speak with your physician if you notice any changes that may concern you



**healthcare  
education  
project**

**Healthcare • Education • Action!**

# Manténgase Seguro Bajo el Sol

Aunque a todos nos encanta tomar los cálidos rayos del sol de verano, deben recordar protegerse la piel de sus efectos dañinos. La exposición al sol sin protección puede afectar el sistema inmune, producir el envejecimiento prematuro de la piel y, lo más grave de todo, causar cáncer de piel. El cáncer de piel es por lejos el tipo de cáncer que más comúnmente se diagnostica en los EE.UU. Afortunadamente, es una de las formas de cáncer más prevenibles, por lo que es importante saber cuáles son los factores de riesgo que pueden ayudar a la detección temprana y la prevención.



1 DE CADA 5 ESTADOUNIDENSES  DESARROLLARÁ CÁNCER EN EL TRANCURSO DE SU VIDA.

## ¿Qué es el Cáncer de Piel?

El cáncer de piel es el resultado de un daño irreparable al ADN de las células de la piel que desencadena mutaciones o defectos genéticos que hacen que las células de la piel se multipliquen rápidamente y formen así tumores malignos. Los tres tipos más comunes de cáncer de piel son el carcinoma basocelular, el carcinoma de células escamosas y el melanoma.

- ✗ **Carcinoma basocelular (BCC, por su sigla en inglés) y el de células escamosas (SCC, por su sigla en inglés):** Son los tipos de cáncer de piel más comunes. El BCC y el SCC se da en las zonas con exposición más frecuente a la luz solar
- ✗ **Melanoma:** Es menos común que el BCC y que el SCC. El melanoma también es causado por la exposición al sol, pero puede desarrollarse en lunares y por otras vías
- ✗ **Otros tipos de cáncer de piel menos frecuentes son el linfoma de la piel:** el carcinoma de la célula de Merkel (MCC, por su sigla en inglés) y el sarcoma de Kaposi

## Prevención

Mientras que el cáncer de piel puede ser atribuido a factores genéticos o influencias ambientales, la mayoría de los casos de cáncer de piel son causados por radiación ultravioleta (UV); aproximadamente el 90% de los casos distintos del melanoma y el 86% de los casos de melanoma.

## ¿Qué es la radiación UV?

La radiación UV está causada por la exposición sin protección a los rayos UV. Los rayos UV son emitidos por el sol y pueden variar en intensidad según la época del año y la hora del día, entre otros factores. Los rayos UV también son emitidos por dispositivos artificiales como camas de bronceado y lámparas solares.

Mientras que hay diversas etnias que se encuentran a riesgos mayores de desarrollar un tipo particular de cáncer de piel, la gente de todos los orígenes étnicos puede ser vulnerables.

En honor al mes de la **Concientización de la Seguridad contra los Rayos UV**, aquí hay algunos consejos prácticos para mantenerse seguro bajo el sol este verano:

- ✓ Utilice como mínimo un protector solar con factor de protección solar (FPS) 15 todos los días, y aplíquelo periódicamente cuando esté bajo el sol durante períodos prolongados
- ✓ Mantenga su piel cubierta siempre que sea posible para limitar la exposición al sol y utilice anteojos de sol para proteger sus ojos
- ✓ Examine su piel regularmente; al menos una vez por mes
- ✓ Manténgase al día con sus visitas médicas anuales y asegúrese de hablar con su médico si nota algún cambio que le preocupe



healthcare  
education  
project

Healthcare • Education • Action!