

Prevención y detección temprana del de Cáncer de Piel

Adopte estilos de vida saludable

Evite exponerse al sol entre las 09:00 a.m. y 04:00 p.m.



Use sombrero de ala ancha y ropa que lo protejan del sol

Use gafas con filtro que lo protejan de la radiación UV



Use protector solar que lo proteja con un filtro UVA y UVB y FPS mínimo de 30

Nunca use cámaras bronceadoras



En días muy calurosos, haga uso de sombrillas y de la sombra para resguardarse del sol

Proteja a los niños con las mismas medidas

Reconozca los factores de riesgo y las señales de alarma

Factores de riesgo

- ✿ Vivir en zonas montañosas (páramos, región central de Colombia) Altiplano Cundiboyacense.
- ✿ Exposición prolongada al sol con ocasión de la actividad laboral (agricultura, construcción) o recreación.
- ✿ Practicar deportes al aire libre sin protección adecuada.
- ✿ Exposición sin protección en la infancia.
- ✿ Antecedente familiar de cáncer de piel.
- ✿ Historia de quemaduras solares.
- ✿ Fototipos 1 – 3 (pieles que se enrojecen con el sol y que luego de varios días no se broncean o lo hacen levemente)

Señales de alarma

- ✿ Realice el autoexamen de piel e identifique manchas, pecas o lunares, verrugas que cambien de tamaño, color y generen dolor.

"Ante la presencia de estos factores de riesgo o señales de alarma acuda a su servicio de salud"

RUTA	ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:	VERSIÓN:	FECHA:
Prevención y detección temprana del Cáncer de Piel	Grupo Gestor Canales de Atención y Peticiones Ciudadanas	Pendiente	Subdirección de Enfermedades No Transmisibles	02	Octubre 2023