



# CÁNCER DE PIEL

## ¿SE PUEDE PREVENIR EL CÁNCER DE PIEL?

Los hábitos saludables reducen hasta un 40% las posibilidades de padecer cualquier tipo de cáncer.



Consumir frutas y vegetales



Disminuir la ingesta de carnes rojas y grasas animales



Mantener tu cuerpo en un peso adecuado



Hacer 30" de ejercicio físico diariamente



Evitar el tabaco y el consumo de alcohol

**La mayoría de los cánceres de piel se pueden encontrar temprano mediante exámenes clínicos:**

**Examen médico regular:** consiste en la observación detallada de todos los segmentos de la piel, con la finalidad de detectar manchas o lunares sospechosos y en tales casos, analizar las características de la lesión: forma, tamaño, color, textura, si hay picazón o sangrado.

**Autoexamen de la piel:** éste debe realizarse una vez al mes, en una habitación donde haya mucha luz y frente a un espejo.

**Cuando el médico encuentra algún hallazgo sospechoso en alguna parte de la piel,** puede solicitar como examen complementario una Biopsia de piel, que consiste en la extracción de una pequeña muestra de piel que luego se analiza en un microscopio.

### ALGUNOS CONSEJOS

- Evita exponerte al sol entre las 10 y las 16 horas.
- Protegete con ropas, sombreros y anteojos de sol.
- Utilizá protector solar mayor a 30 FPS (Factor de Protección Solar) aplicándolo media hora antes de la exposición y renovándolo cada dos horas o luego del baño.
- No uses camas solares para broncearte. Las dosis de UV artificiales se acumulan a las dosis de UV del sol y refuerzan el efecto cancerígeno.
- Evitá completamente la exposición solar de tu bebé menor de 1 año.



# LALCEC

LIGA ARGENTINA DE LUCHA  
CONTRA EL CÁNCER

## DESDE 1921 CONTRIBUYENDO EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER

- + de **10 vueltas al mundo** con nuestros consultorios móviles
- + de **100 Miembros de Red** en Argentina
- + de **1.500.000 estudios** realizados gratuitamente
- + de **4.500.000 pacientes** atendidos en Argentina
- + de **650 campañas y acciones** de bien público en todo el país.

+DE 100  
Miembros de **Red**

Seguinos en las redes sociales y  
entérate de nuestras campañas

Ingresá a nuestra web y  
encontrá tu Lalcec más cercano

Lalcec Argentina



[www.lalcec.org.ar](http://www.lalcec.org.ar)