



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

- Evitá 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**Red
Miembros de

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