



## ¿Cómo puede reducir el riesgo de cáncer?

A pesar de que el factor más importante para desarrollar cáncer de la piel es el estar expuesto al sol por mucho tiempo, el estilo de vida también puede aumentar el riesgo.

### Medidas de prevención primaria:

- ◆ Trate de no permanecer al sol por mucho tiempo (especialmente entre las 10 de la mañana y las 2 de la tarde)
- ◆ Limite el tiempo al sol a unos 20 minutos al día.
- ◆ Vista ropa que le proteja como una camiseta y un sombrero de ala ancha.
- ◆ Use bronceador que tenga un grado de protección (SPF) de 15 o más. Póngase bronceador frecuentemente.
- ◆ Anualmente, hágase examinar por un dermatólogo para detectar cáncer de la piel, y pídale que le muestre como hacerse un auto examen mensualmente.
- ◆ No fume.



## ¿Necesita más información?

Si desea más información, visite el sitio de la Academia Estadounidense de Dermatología (*American Academy of Dermatology*), [www.aad.org](http://www.aad.org) y el sitio del Departamento de Servicios de la Salud de California, [www.dhs.ca.gov/cpns/skin](http://www.dhs.ca.gov/cpns/skin).



Fuente: *Communicating Food for Health*, June 2003

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano que se haya retirado del servicio recientemente, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano que haya estado en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada), en cualquiera de sus programas o actividades. La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6<sup>th</sup> Floor, Oakland, CA 94612-3550, (510) 987-0096.

Para reducir el riesgo de cáncer de la piel

### Prevención secundaria:

- ◆ Coma bastantes frutas y verduras de muchos colores para obtener los antioxidantes y fitoquímicos que necesita.
- ◆ Incluya alimentos *completos o enteros* en su alimentación ya que son una fuente muy buena de antioxidantes.
- ◆ Saltée las verduras en aceite de oliva o use aceite de oliva y vinagre como aderezo en las ensaladas.
- ◆ Coma más alimentos ricos en carotina como el melón cantalú, mango, camote y tomates.
- ◆ Coma alimentos con poca grasa y ricos en ácidos grasos omega-3.