



# Tu guía para cuidarte del sol

Cómo incorporar autoexámenes  
y protector solar a tu rutina

Neutrogena®

La marca #1 en protección solar recomendada por los dermatólogos

# Información importante sobre el cáncer de piel

Existen dos tipos de cáncer de piel: melanoma y no melanoma. El cáncer de piel no melanoma es más frecuente y se desarrolla lentamente en las capas superiores de la piel. El melanoma, el tipo más agresivo, afecta las células que dan el color a la piel.



Los tipos de cáncer de piel pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su origen étnico o color de piel

Aunque el riesgo de cáncer de piel es menor para las personas de color, cuando se detecta, tiende a estar en una etapa más avanzada.

La buena noticia es que puedes tomar medidas para protegerte, incluido un autoexamen mensual.

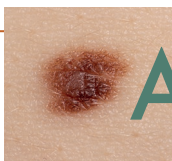


Cuando el cáncer de piel se detecta de forma temprana, las tasas de supervivencia pueden ser de casi el **100%\***

# Cáncer de piel: a qué se debe prestar atención

- Nuevos lunares o cambios en estos
- Un bulto claro, rojo, marrón o negro que aumenta de tamaño
- Cualquier bulto que produzca sangrado o picazón
- Llagas abiertas, costras o granos que no desaparecen

## El ABCDE del melanoma



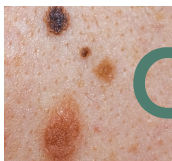
**A** SIMETRÍA (forma no uniforme)

Dos lados que no son iguales.



**B** ORDE (borde irregular)

El borde es disparejo.



**C** OLOR

Dos o más colores.



**D** IÁMETRO (tamaño)

Mide más de ¼ de pulgada.



**E** VOLUCIÓN (cambios)

Cambia de tamaño, forma o color, o cambian los síntomas.

# Preparación y consejos para el autoexamen



## Lo que necesitarás:

- Un espejo de cuerpo entero y un espejo de mano
- Una habitación bien iluminada
- Un teléfono inteligente o una hoja para tomar notas
- Un secador de cabello o un peine si necesitas ayuda para separarte el cabello

## Consejos



Hazte el autoexamen antes o después de una ducha o mientras te cambias la ropa.



Toma fotografías de todo lo que parezca fuera de lo común y lleva un registro de tus manchas.



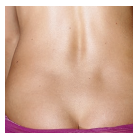
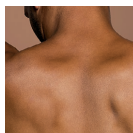
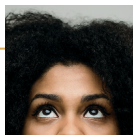
Mantente al día con tu rutina de autoexamen: inscríbete para recibir recordatorios por correo electrónico en [SkinSelfExam.com/reminders](https://www.SkinSelfExam.com/reminders).

# Es una revisión de todo el cuerpo. Así de simple.

Escoge un momento que te resulte cómodo para hacer la revisión mensual. No debería llevarte más de unos 10 minutos.

- 1 Revisate el cuero cabelludo.
- 2 Usa un espejo para mirarte la nariz, los labios, las mejillas y las orejas.
- 3 Mírate la parte superior de la espalda. Necesitarás dos espejos.
- 4 Usa dos espejos y mira con atención el cuello, el pecho y el torso.
- 5 Revisate bien las manos, los dedos, los antebrazos, la parte superior de los brazos y las axilas.
- 6 Revisate la parte inferior de la espalda, las nalgas y la zona de los genitales.
- 7 Mírate de cerca las piernas y los pies. No olvides mirarte entre los dedos y las plantas de los pies.

**Si algo no te parece normal, consulta a tu médico.**



Mira nuestro video de autoexamen y aprende más sobre el cáncer de piel en [SkinSelfExam.com](https://www.SkinSelfExam.com).

# La exposición al sol en exceso no es buena

El sol te expone a dos tipos de rayos UV: UVB y UVA. Los dos pueden tener incidencia en la formación de cáncer de piel, el envejecimiento prematuro y otras formas de daño en la piel.

Busca protectores solares de amplio espectro que ofrezcan protección tanto contra los rayos UVB como contra los UVA. Para la mejor protección contra quemaduras por el sol, usa factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) 30 o más alto.



Más de 5 quemaduras por el sol pueden duplicar el riesgo de melanoma\*

AS | DS  
American Society for  
Dermatologic Surgery

Neutrogena®

Al asociarse, Neutrogena® y la Sociedad Estadounidense de Cirugía Dermatológica (ASDS, por sus siglas en inglés), a través de CHOOSE SKIN HEALTH®, invitan al público a elegir conductas saludables y seguras con respecto a la exposición al sol. Muchos miembros de la ASDS ofrecen evaluaciones gratuitas para la detección de cáncer de piel. Obtén más información en [asds.net](https://www.asds.net).



# Lista de verificación para una exposición solar segura

- El mejor protector solar es el que usarás todos los días. Colócalo en un lugar en el que te sea fácil recordar aplicártelo con frecuencia, como cerca del cepillo de dientes o de las llaves.
- Aplicáte todos los días una cantidad generosa de protector solar de amplio espectro con SPF 30 (o superior). Vuelve a aplicártelo cada 2 horas o con mayor frecuencia, sobre todo después de hacer ejercicio.
- Usa un sombrero de ala ancha, anteojos de sol, mangas largas y pantalones para una mayor protección.



\*Estadísticas de una investigación de Neutrogena®, 2021.

Neutrogena®

## Lo nuevo

Neutrogena® Ultra Sheer  
Mineral Face & Body Stick



## Protectores solares para todos

Disponibles en lociones, aerosoles, barras y sueros. Explora [neutrogena.com/sun](http://neutrogena.com/sun) para elegir el mejor para ti.



## Protección adicional

Usa un humectante diario y maquillaje con SPF para tener protección durante todo el día.

