

Cuidado de la piel: los hombres a quienes les importa su piel la protegen

Publicado el: 29-05-2018

Más y más hombres están usando protección solar mientras trabajan y juegan al aire libre. Ellos saben que el cáncer de la piel es una amenaza; pero que es una amenaza para la cual pueden hacer algo al respecto. Si usted se protege la piel del sol su probabilidad de que le dé cáncer de la piel será menor.

¿Por qué el sol es malo para mi piel?

Las quemaduras de sol y los bronceados son señas de que ha habido daño en su piel. Este daño aumenta su riesgo de que le dé cancer en la piel.

¿Qué debo hacer para proteger mi piel del sol?

Siga estas pautas para "seguridad en el sol" siempre que esté bajo el sol:

- Manténgase alejado del sol si puede entre las 10 a.m. y las 4 p.m. cuando el sol es más fuerte.
- Use una camisa de manga larga y pantalones largos para proteger su piel. Use camisas hechas de material con un tejido apretado; como camisetas de algodón de manga larga. Si la ropa le queda suelta usted se sentirá más fresco. Varias compañías como Sombra y Sun Preacutions tienen ropa especial disponible para protegerse del sol. Use lentes de sol para proteger sus ojos del sol. La exposición al sol aumenta su riesgo de que le salgan cataratas.
- Use un sombrero de ala ancha. Los sombreros de ala ancha ayudan a proteger la cara, el cuello y las orejas del sol. El mejor sombrero para usar bajo el sol tiene un ala de por lo menos 15 cm (6 pulgadas) de ancho a su alrededor. Las gorras de béisbol y similares no protegen sus orejas y cuello.
- Use crema protectora solar. Todos los días póngase una crema protectora solar con un factor de protección solar (SPF por sus iniciales en inglés) de por lo menos 15 aun en días nublados. Las nubes no protegen su piel del daño producido por el sol. Solamente la crema protectora solar puede hacerlo. Use bastante crema protectora solar y frótela sobre si muy bien. Póngase la crema protectora solar durante 30 minutos antes de salir afuera. Póngase la crema protectora solar en todo lugar donde los rayos del sol puedan tocarlo; inclusive en su frente y cara, sus orejas, la parte de atrás de su cuello y en cualquier parte donde no tenga pelo en la parte superior de su cabeza. Algunos productos para protección solar anuncian que no caerán en forma de gotas dentro de sus ojos. Usted puede intentar usar esos productos en su cara si ese es un problema para usted.

¿Qué más puedo hacer para proteger mi piel?

Algunos médicos piensan que es una buena idea hacerse un chequeo mensual de la piel. Pregúntele a su médico acerca de esto. Si su médico piensa que es una buena idea para usted, seleccione un cierto día cada mes para revisar su piel; como la fecha de su cumpleaños o el día que paga sus cuentas. Un chequeo mensual de la piel le puede ayudar a detectar el cáncer de la piel temprano. Cuanto más rápido se detecta el cáncer de la piel, mejor posibilidad hay de que se

cure.

La regla "ABCDE" le puede ayudar a detectar señas de cáncer de la piel. Cuando se mire los lunares en la piel fíjese en los siguiente:

- **A** por asimetría: un lunar que al dividirse en dos no se ve igual en ambos lados.
- **B** por borde: un lunar que tiene bordes poco definidos o indentados.
- **C** por color: los cambios en el color de un lunar incluyen el oscurecimiento, la extensión del color, pérdida del color o aparición de colores múltiples como azul, rojo, blanco, rosado, violeta o gris.
- **D** por diámetro: un lunar de más de 0,63 cm (1/4 de pulgada) de diámetro; más o menos del tamaño del borrador de un lápiz
- **E** por elevación: un lunar que está levantado por encima de la piel y que tiene una superficie áspera

También debe fijarse en los siguientes cambios

- Un lunar que sangra
- Un lunar que crece rápidamente
- Un crecimiento escamoso o con costra en la piel
- Una llaga que no se cura
- Un lunar que le pica
- Un lugar en su piel que se siente áspero como papel de lija.

Si su médico le dice que se revise la piel, asegúrese de hacerlo en todo su cuerpo una vez al mes; incluyendo su espalda, su cuero cabelludo y las plantas de sus pies. Use un espejo de mano para revisar los lugares que no pueda ver fácilmente.

Haga que alguien le ayude a revisarse la parte superior de la cabeza. Usted puede usar un secador de cabello en una graduación baja para mover el pelo de modo que pueda verse el cuero cabelludo con más facilidad.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>