Published on *Hoy en el TEC* (https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec)

El Dr. Donald Augusto Bermúdez tuvo a su cargo la charla “Cáncer de piel” en el Centro Académico de San José del Tecnológico.

Prevenga el cáncer de piel

9 de Mayo 2017 Por: Fernando Montero Bolaños [1]

- **Semana de Salud Ocupacional en el TEC**

La luz solar es esencial para la vida en el planeta. Sin embargo, **una exposición inadecuada a sus rayos puede ser perjudicial para la piel.** Así lo advierte Donald Augusto Bermúdez, médico del Centro Académico de San José del Tecnológico [2], quien tuvo a su cargo la charla: “Cáncer de piel”, en el marco de la Semana de Salud Ocupacional.

“El Comité Institucional de Salud Ocupacional decidió abordar el tema del cáncer de piel durante esta semana porque las Sedes y Centros Académicos del TEC se encuentran en zonas muy expuestas al sol y los campus son muy abiertos. Además, mucha gente trabaja al aire libre y, a nivel nacional, se están haciendo intensas campañas de prevención”, agregó Bermúdez.

El médico invitó a utilizar cremas de protección solar no solo en las playas o en lugares calientes, sino en cualquier momento en el que se tenga exposición directa al sol, ya sea en las montañas o en las ciudades. **“Las zonas montañosas pueden engañarnos porque aunque no sintamos el mismo calor que en la playa, los rayos ultravioleta tienen la misma intensidad”**, agregó.

Además, recordó que el protector solar debe aplicarse 20 minutos antes de iniciar la exposición al sol y debe volverse a aplicar cada 20 minutos mientras se permanezca bajo sus rayos.

El cáncer de piel suele evidenciarse cuando los lunares o las lesiones en la piel cambian su forma o coloración. Por eso, **se recomienda observar periódicamente todo nuestro cuerpo y tomar nota cuando los lunares o lesiones de la piel:**

- Cambien en los últimos meses
- Modifiquen su tamaño
- Cambien de color

Acuda inmediatamente al médico en caso de que el lunar esté en la planta de los pies o en la palma de las manos, o cuando la lesión o el lunar presente:

- Bordes indefinidos
- Asimetría
- Coloración no uniforme

Principales factores de riesgo del cáncer de piel:

- Exposición solar
- Uso de cámaras de bronceado
- Fumado
- Herencia genética

Principales medidas de prevención:

- Uso de bloqueador solar
- Uso de ropa con protección solar
- Uso de gorras y sombreros
- Aprovechar la sombra durante las horas laborales
- No exponerse al sol entre las 10 a.m. y las 2 p.m.

Source URL (modified on 04/10/2018 - 08:59): https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/1931

Enlaces
[1] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/fernando-montero-bolanos

[2] https://www.tec.ac.cr/ubicaciones/centro-academico-san-jose