Testimonios sobre el cáncer de piel

Empresas con empleados que trabajan al aire libre

A gente como usted le da cáncer de piel

Mi brazo sangraba cuando salí de la ducha. Previamente había sentido una mancha de piel seca detrás de la parte superior de mi brazo. Lo noté después de ducharme, cuando me secaba. Esa mancha no me dolía, pero a veces me causaba una ligera irritación. Mi médico me examinó el brazo, tomó una muestra para hacerle una biopsia y determinó que tenía un tipo de cáncer llamado carcinoma de célula basal. Me hizo un corte en el brazo extirpando el cáncer.

A lo largo de mi vida he estado expuesta mucho a la luz del sol. Durante la preparatoria y universidad trabajé por lo menos unos cuatro veranos como salvavidas. También disfrutaba yendo a caminar por el campo y acampando. Ya de adulto, trabajé muchas horas al aire libre transportando postes y transformadores e instalando medidores eléctricos.

En los últimos cinco años he necesitado tratamiento médico en varias ocasiones para eliminar lesiones precancerosas en la parte superior de mis piernas y en el dorso de mis manos. Para evitar futuros episodios de cáncer de piel, ahora me aplico de manera rutinaria protector solar en la cara y en las manos, me pongo una visera o un sombrero, y llevo mangas largas siempre que puedo. Ojalá hubiera comenzado a proteger mi piel años atrás, antes de desarrollar tantas manchas que aparecen con la edad.

Mi consejo para los demás es que tomen en serio el protegerse contra el sol. Cúbranse y empleen protector solar. Estén al pendiente de su piel y acudan al médico si notan decoloraciones o crecimientos.

- *Donna Thomas, Distrito de Servicios Municipales de Sacramento. Sacramento*

Trabajo como abogado para SMUD (Empresa de Servicio Municipal de Sacramento). Aunque actualmente paso la mayor de mi tiempo adentro, solía trabajar al aire libre como salvavidas y como empleado postal. Además participaba en muchas actividades recreativas al aire libre, tales como excursiones, ciclismo, natación, tenis, etc. Como sólo utilizaba protector solar esporádicamente, en ocasiones desarrollaba graves quemaduras de sol que con el tiempo se convirtieron en un bronceado.

La exposición acumulada a los rayos UV del sol ha cobrado su cuota. En los últimos cinco años he tenido por lo menos 10 manchas de cáncer de célula basal y además me han quitado una docena de manchas precancerosas. Incluso me tuvieron que quitar un poco de tejido canceroso de mi párpado inferior.

Actualmente me propongo visitar a mi dermatólogo al menos una vez al año para poder detectar a tiempo cualquier cáncer de piel. Mi médico me dice que cuanto más grande sea la mancha, mayor cantidad de piel habrá que quitar por debajo de la superficie exterior de la piel. Algunas personas se esperan tanto que luego les tienen que quitar grandes áreas de piel.

Ojalá hubiera sido más cuidadoso cuando era más joven, pero ¿quién sabía en aquel entonces?. Hoy en día uno no tiene pretextos.

- *Steve Cohn, Distrito de Servicios Municipales de Sacramento. Sacramento*

Proteja su piel cuidándose del sol

Testimonios sobre el cáncer de piel

A gente como usted le da cáncer de piel

"Pensé que se trataba de un grano o de un pelo enquistado en mi antebrazo. Decidí dejarlo crecer quizá durante tres o cuatro semanas hasta que decidí sacarlo yo mismo. Para ese entonces casi era del tamaño de un borrador de lápiz. No se parecía a ningún grano que hubiera tenido antes, siendo medio carnoso por dentro. Finalmente fui al médico y me dijo que se trataba ya sea de un cáncer de célula basal o un carcinoma escamoso (cáncer de piel). Tuve suerte de haber detectado el cáncer pronto y de que me lo extirparan quirúrgicamente. De ahora en adelante definitivamente buscaré consejo médico tan pronto como sospeche que se trate de un crecimiento en la piel.

He pasado la mayor parte de mi vida laboral, de 20 a 25 años, al aire libre realizando trabajo de mantenimiento en las carreteras. Además, frecuentemente he practicado deportes acuáticos y he andado mucho en moto".

- *Charles Wheeler, CalTrans, Sacramento*

"He trabajado en CalTrans durante más de 30 años. Disfruto las actividades recreativas al aire libre y me gusta pasar el tiempo pescando o trabajando en el jardín. Hace unos 13 años acudí a una cita médica de rutina y le dije al médico que tenía una llaga en mi cuello que no sanaba. Mi médico me remitió a un dermatólogo, quien diagnosticó que se trataba de un lunar de cáncer de piel y me lo extirpó. En los años siguientes desarrollé nuevos casos de cáncer de piel por lo menos ¡doce veces!. Los cánceres aparecieron en mi cara (nariz y mejilla), cuello, pecho, espalda y cintura.

Necesité más de 40 consultas médicas para tratar todos esos episodios de cáncer de piel. Los tratamientos incluyeron extirpación, congelamiento (criocirugía) e inyecciones. Todos esos años de exposición a la luz solar también redujeron la respuesta inmunológica de mi cuerpo, de tal manera que ahora cualquier corte o rasguño tarda mucho más en sanar. Hace 10 años, con la ayuda de una carta que me dio mi médico, pude obtener un trabajo donde ya no estuviera al aire libre sino bajo techo.

Cuando no estoy trabajando trato de permanecer dentro durante el mediodía. También uso protector solar, un sombrero y visto mangas largas cuando estoy afuera. Creo que aquellas personas que laboran al aire libre deben protegerse del sol tanto al estar trabajando como cuando no lo están".

- *Gerry Austin, CalTrans, San Diego*