

# Melanomas and Skin Cancer:

Prevention & Screening  
Identify, Reduce, Prevent



## What are Melanomas and skin cancer?

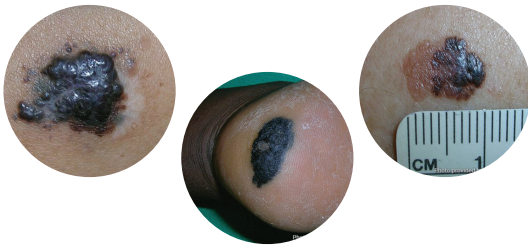
Melanomas are a type of skin cancer - most often caused by sun damage. They can spread to different parts of the body (metastasize) and be fatal.



**1 in 5\***

Americans will develop skin cancer by the age of 70. It's estimated that about 21 Americans will die from melanoma, the deadliest form of skin cancer, every day.<sup>1</sup>

EXAMPLES OF MELANOMAS:



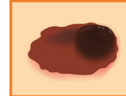
## What you should look out for?

Melanomas may look like an age spot, a bruise, a sore, a cyst, or a scar. It may also appear as a dark line beneath your nail. You may not feel a melanoma, but there are times that it may itch, hurt or bleed.

## What you can do about it:

- Seek shade, minimize sun exposure between 10am-4pm
- Wear sun-protective clothing
- Applying sunscreen to all skin not covered by clothing (at least SPF 15) all year-round
- Reapply your sunscreen every 2 hours or after swimming or sweating
- Check your skin at least once a month
- Discuss any abnormal skin changes with your doctor
- Don't use tanning beds or sunlamps

## When it comes to skin cancer, remember the ABC's:



**A**symmetry - The shape of one half does not match the other half



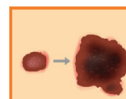
**B**order - Irregular (Ex: Jagged, scalloped, poorly defined border)



**C**olor - Varying colors from one area to the next (Shades of tan, brown/black)



**D**iameter - Change in size, usually an increase (Melanomas usually > 6mm)



**E**volving - Mole has changed over time in size, shape, or color

## GET SCREENED

To learn more, you can call, text, scan, or visit to get started today!

Text: "SCREEN" to 43386

Call: 833.727.3665

Visit: [go.rutgers.edu/PreventSkinCancer](https://go.rutgers.edu/PreventSkinCancer)

Scan:



Sources:

<sup>1</sup> American Cancer Society.

[https://cancerstatisticscenter.cancer.org/?\\_ga=2.79438804.1703166689.1652381087-594687202.1642533001#/cancer-site/Melanoma%20of%20the%20skin](https://cancerstatisticscenter.cancer.org/?_ga=2.79438804.1703166689.1652381087-594687202.1642533001#/cancer-site/Melanoma%20of%20the%20skin)

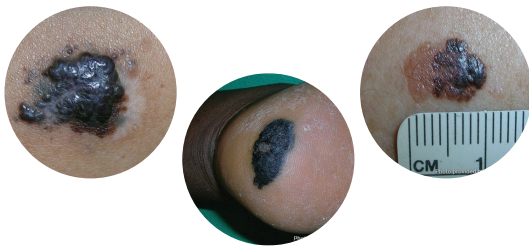
<sup>2</sup> NCI, (2020). Sunlight. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/sunlight>

# Melanomas y cáncer de piel:

## ¿Qué son los melanomas y el cáncer de piel?

El melanoma es un tipo de cáncer de piel que, en general, es causado por el daño solar. Se puede propagar a diferentes partes del cuerpo (hacer metástasis) y ser mortal.

EJEMPLOS DE MELANOMAS:



## ¿A qué debe prestar atención?

El melanoma puede parecer una mancha por envejecimiento, un hematoma, una llaga, un quiste o una cicatriz. También puede aparecer como una línea oscura debajo de la uña. Es posible que no sienta un melanoma, pero a veces puede picar, doler o sangrar.

## Qué puede hacer al respecto:

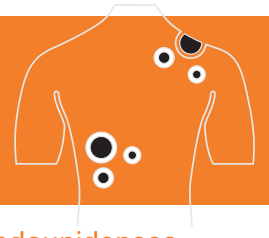
- Busque sombra y minimice la exposición al sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m.
- Use ropa que lo proteja del sol
- Aplique protector solar en toda la piel que no esté cubierta por la ropa (al menos SPF 15) todo el año
- Vuelva a aplicar protector solar cada dos horas después de nadar o si suda
- Revise la piel al menos una vez al mes
- Consulte con su médico sobre cambios anormales en la piel
- No use camas ni lámparas solares

Fuentes:

<sup>1</sup> American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer). [https://cancerstatisticscenter.cancer.org/?\\_ga=2.79438804.1703166689.1652381087-594687202.1642533001#/cancer-site/Melanoma%20of%20the%20skin](https://cancerstatisticscenter.cancer.org/?_ga=2.79438804.1703166689.1652381087-594687202.1642533001#/cancer-site/Melanoma%20of%20the%20skin)

<sup>2</sup> NCI, (2020). Sunlight. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/sunlight>

Prevención y detección  
Identificar, reducir, prevenir



1 de  
cada 5\*

estadounidenses  
desarrollarán cáncer de  
piel antes de los 70 años.  
Se estima que alrededor  
de 21 estadounidenses  
mueren cada día por  
melanoma, el tipo de  
cáncer de piel más mortal.<sup>1</sup>

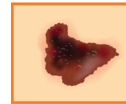
## Cuando se trata del cáncer de piel, recuerde el ABC:



**A**simetría. La forma de una mitad no coincide con la otra mitad



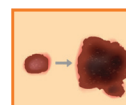
**B**ordes irregulares (p. ej., borde irregular, con ondas y mal definido)



**C**olor. Colores distintos de una zona a la otra (tonos de bronceado, marrón/negro)



**D**íámetro. Cambio de tamaño, en general, un aumento (los melanomas suelen ser >6 mm)



**E**volución. El lunar cambia de tamaño, forma o color con el tiempo

## HÁGASE UNA PRUEBA DE DETECCIÓN

¡Para obtener más información y comenzar hoy, puede llamar, enviar mensajes de texto, escanear el código o visitar nuestra página!

Mensaje de texto: Envíe "SCREEN" al 43386  
Teléfono: 833.727.3665

Visite: [go.rutgers.edu/PreventSkinCancer](https://go.rutgers.edu/PreventSkinCancer)

Escanee:



Rev. 02.29.2024