

guía de CUIDADOS DE LA PIEL

Llegó la hora de simplificar el cuidado de la piel.
Sugerencias y consejos de su farmacéuta.



Farmacéutas de Rite Aid: Ayudándole a Cuidar su Piel

Rite Aid está comprometida a ofrecer todos los días servicios y productos que ayudan a nuestros valiosos clientes a tener una vida más saludable y feliz. Una parte importante de los servicios de calidad consiste en brindar información a los clientes. Por eso Rite Aid ha trabajado junto con The Skin Cancer Foundation (Fundación para el Cáncer de la Piel) para obtener información para ayudar a desarrollar esta guía de cuidados de la piel.

La Fundación para el Cáncer de la Piel es una organización mundial dedicada únicamente a la prevención, detección y tratamiento del cáncer de la piel. Gran parte de la información contenida en esta guía fue proporcionada por la Fundación del Cáncer de la Piel. A medida que Rite Aid continúa su misión de garantizar que los clientes reciben un servicio de calidad que marca una diferencia, la Fundación del Cáncer de la Piel ha sido un recurso valioso para ayudarnos a continuar esa misión. En este folleto, la Fundación del Cáncer de la Piel no promueve ninguna farmacia ni ningún producto comercial en particular; está dedicado a ofrecer información educativa exhaustiva sobre el cáncer de la piel.



Es personal.

Quédese en la sombra, especialmente entre las
10 a.m. y 4 p.m.



Panorama General de los Cuidados de la Piel

Al comenzar la temporada de calor, mucha gente pasa cada vez más tiempo bajo el sol. Disfrutar el sol, especialmente cuando no se protege la piel puede provocar arrugas antiestéticas, envejecimiento prematuro y lo peor de todo: cáncer de la piel que pone en peligro la vida. Afortunadamente, hay muchas cosas que puede hacer para proteger su piel. En las próximas páginas le mostraremos como puede conservar el buen aspecto y salud de la piel durante todo el año.

Datos Importantes sobre la Exposición a los Rayos UV

- Usted puede sufrir quemaduras solares incluso en un día nublado.
- La UVR (radiación ultravioleta) es más intensa al mediodía.
- La UVR fue agregada a la lista de carcinógenos de los Institutos Nacionales de la Salud en 2000.
- 20 minutos o menos de exposición a los rayos solares puede provocar daño en la piel.
- Los esquiadores reciben tanta radiación UVR en las montañas como los bañistas en la playa.
- El concreto, la arena, el agua y la nieve reflejan hasta el 90% de los rayos ultravioleta del sol.
- El agotamiento de la capa de ozono de la tierra continúa incrementando la exposición a los rayos ultravioleta.



El Factor de Protección Solar (SPF) y su Relación con la Radiación UV

Lo más importante que debe entender sobre la clasificación del factor de protección solar (SPF) es que básicamente indica la protección relativa contra el eritema (enrojecimiento de la piel) producido por los rayos UVB. Para obtener una protección adecuada contra los rayos UVA y UVB debe seleccionar un filtro solar que ofrezca protección de espectro múltiple, amplio espectro o protección contra UVA / UVB, no solamente un filtro solar con una clasificación SPF (UVB) elevada. Además, la etiqueta debe mencionar un filtro solar UVA de gran longitud de onda reconocido por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), por ejemplo, la avobenzona.

Los filtros solares son clasificados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) como un medicamento que se vende sin receta, en lugar de un cosmético. Actualmente existen 16 ingredientes activos aprobados por la FDA para ser usados en los filtros solares en los Estados Unidos. Estos ingredientes activos se clasifican en dos amplias categorías: orgánicos ("absorbentes") e inorgánicos ("bloqueadores"). La mayoría de filtros UV son sustancias orgánicas y protegen la piel al absorber los rayos UV. Forman una capa protectora delgada sobre la superficie de la piel y absorben la radiación UV antes de que penetre en la piel.

Los filtros solares inorgánicos, como los óxidos de metal o las partículas de filtros UV, frecuentemente se denominan "físicos" o "minerales". Los óxidos de metal, por ejemplo, el dióxido de titanio y el óxido de zinc, son partículas insolubles que absorben y reflejan los rayos UV lejos de la piel. Actualmente, muchos filtros solares contienen una mezcla de filtros orgánicos e inorgánicos y se ofrecen en nuevas fórmulas y métodos básicos de aplicación, haciendo más atractivo el uso del filtro solar. Además, los nuevos filtros UVA como el mexoril y tinosorb que actualmente se usan en Europa, están siendo examinados por la FDA.

¿Sabía usted que...?

Sus ojos también necesitan protección contra el sol. Use siempre anteojos para el sol que bloqueen los rayos UV o un sombrero de ala ancha.

Use un filtro solar con un SPF de 15 o más todos los días.



Los ingredientes activos comunes aprobados por la FDA incluidos en los filtros solares incluyen:

- Absorbentes / bloqueadores UVB: Padimato O (octildimetil PABA), homosalato, octisalato (salicilato de octilo), octinoxato (metoxicinamato de octilo u OCM)
- Absorbentes / bloqueadores UVA: Avobenzona (Parsol 1789)
- Absorbentes / bloqueadores UVA y UVB: Octocrileno, dióxido de titanio, óxido de zinc

Factor de Protección Solar (SPF)

El SPF o factor de protección solar mide la protección que ofrece un filtro solar. Se define como la proporción de tiempo que toma la piel en enrojecerse con filtro solar en comparación con el tiempo que toma en obtener el mismo efecto sin filtro solar. Por ejemplo, con un filtro solar de SPF 15, tomará 15 minutos más para que la piel muestre enrojecimiento que cuando no se usa filtro. Resulta entonces fácil entender por qué la mayoría de la gente interpreta el SPF como el tiempo adicional que pueden permanecer en el sol. Sin embargo, esta no es la manera en que debe interpretarse. En lugar de ello debe pensar en cuánta cobertura adicional está recibiendo. La mayoría de los ingredientes activos del filtro solar pierden su efectividad después de dos horas de exposición a la luz solar. Debe volver a aplicar filtro solar cada dos horas, independientemente del nivel de SPF. No deje pasar más tiempo entre las aplicaciones simplemente porque usa un SPF mayor. Si se aplica apropiadamente, un filtro solar SPF 15 le protege contra el 93 por ciento de rayos UVR y un SPF 30 ofrece 97 por ciento de protección.

¿Sabía usted que...?

Mucha gente no usa suficiente filtro solar y no lo vuelve a aplicar cada dos horas. Por lo tanto pudieran no recibir el nivel de protección indicado en el producto.

Selección de un Filtro Solar

- Siempre que realice actividades al aire libre elija un filtro solar UVA-UVB de amplio espectro, con un SPF de 15 o más, resistente al agua. Para niños menores de 6 años, elija un filtro solar con un SPF de 30 o más.
- El precio no necesariamente representa la calidad del producto.
- Si su piel es sensible, pruebe un producto sin fragancia o uno específico para niños pequeños.
- Los filtros solares vienen en presentaciones de cremas, lociones, toallitas, geles y aerosol. Todos funcionan bien, elija por lo tanto una fórmula que sea agradable de usar.

Aplicación Apropiaada del Filtro Solar

- Aplique generosamente. Siga las instrucciones y agite el frasco antes de usar. Frote el filtro solar meticulosamente sobre la piel asegurándose de cubrirla de manera uniforme. Asegúrese de cubrir toda la piel (incluso el cuello, orejas y labios). Si tiene el cabello delgado o que está adelgazándose, aplique también filtro solar al cuero cabelludo.
- Aplíquelo sobre la piel limpia y seca treinta minutos antes de salir al aire libre. Así el producto tendrá tiempo suficiente para adherirse a la piel.
- Vuelva a aplicarlo cada dos horas o con mayor frecuencia si nada o suda.
- Nunca debe usar filtro solar para prolongar el tiempo que normalmente pasa en el sol.
- En las áreas más delicadas de la cara, considere usar un humectante facial que contenga filtro solar, como por ejemplo, óxido de zinc microfino, que también puede ayudar a prevenir el envejecimiento (debido a la radiación UVA) y quemaduras solares (debido a la radiación UVB) si se aplica regularmente.

¿Sabía usted que...?

Uno de cada cinco estadounidenses tendrá cáncer de la piel durante su vida.

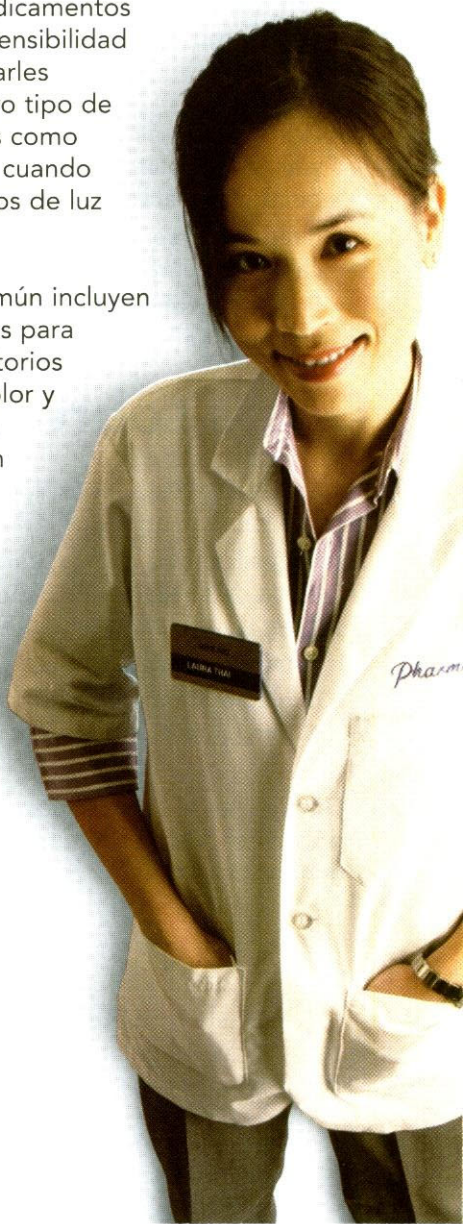
Aplique 1 onza (2 cucharadas) de filtro solar en todo el cuerpo, 30 minutos antes de salir al aire libre. Vuelva a aplicarlo cada dos horas o después de nadar o sudar excesivamente.



Fotosensibilidad a los Medicamentos

Aplicar un filtro solar puede ayudar a proteger contra las quemaduras solares, pero si está tomando medicamentos, tal vez deberá observar precauciones adicionales. Muchos medicamentos de uso frecuente pueden provocar una mayor sensibilidad a la luz en algunas personas, pudiendo ocasionarles quemaduras solares, urticarias, erupciones u otro tipo de irritación de la piel. Estos problemas, conocidos como reacciones por fotosensibilidad, pueden ocurrir cuando una persona se expone a la luz solar y otros tipos de luz ultravioleta incluso por períodos breves.

Algunos ejemplos de medicamentos de uso común incluyen algunos antihistamínicos, utilizados en medicinas para resfriados y alergias; medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, utilizados para el control del dolor y la inflamación y los antibióticos, incluyendo a la tetraciclina. Otros medicamentos que contienen agentes fotorreactivos incluyen algunos antidepresivos, antipsicóticos, anticonceptivos, quimioterapia para el cáncer, medicamentos cardiovasculares, diuréticos y orales para la diabetes. Aunque los medicamentos asociados con la fotosensibilidad incluyen frecuentemente etiquetas de advertencia, no dude en consultar al farmacéuta de Rite Aid si tiene preguntas acerca de los medicamentos.



¿Qué es el Cáncer de la Piel?

Cáncer, la sola palabra aterroriza el corazón y la mente de la mayoría de las personas. El cáncer de la piel, al igual que otros tipos de cáncer, es un trastorno severo. Puede provocar desfiguración e incluso la muerte. Sin embargo, el cáncer de la piel difiere de varias maneras con otros tipos de cáncer:

- Casi siempre es visible. Al afectar principalmente la superficie de la piel y no estar oculto en los órganos internos significa que probablemente puede ser detectado tan pronto como inicia.
- Puede curarse. Si se detecta en etapas tempranas, el cáncer de piel es casi 100% curable.
- Puede prevenirse. La gran mayoría de casos pudieran haberse prevenido si se hubieran observado algunas sencillas precauciones.

Datos sobre el Cáncer de la Piel

- En los Estados Unidos, los casos de cáncer de la piel están aumentando más rápidamente que cualquier otro tipo de cáncer.
- En los Estados Unidos, cada año se diagnostican 1.5 millones de nuevos casos de cáncer de la piel.
- El melanoma, el tipo más mortal de cáncer de la piel, mata a una persona cada hora.
- Una sola quemadura solar con formación de ampollas puede duplicar el riesgo de por vida de un niño de desarrollar cáncer de la piel.

Gran parte de la incidencia creciente del cáncer de la piel puede prevenirse, especialmente si los niños y sus padres adoptan buenos hábitos de protección solar en las primeras etapas de la vida.

¿Sabía usted que...?

Noventa por ciento de todos los tipos de cáncer de la piel y envejecimiento prematuro de la piel es provocado por el sol.

Mantenga a los recién nacidos lejos del sol. Los filtros solares deben usarse en bebés mayores de seis meses.



¿Tiene Riesgo de Padecer Cáncer de la Piel?

Tener uno o más de los siguientes factores de riesgo puede incrementar su riesgo de desarrollar cáncer de la piel.

- Pasar gran cantidad de tiempo en el sol, especialmente durante la niñez
- Tener piel clara que se quema fácilmente o con pecas
- Haber sufrido quemaduras severas debido a los rayos solares, camas o lámparas bronceadoras, rayos X o radiación
- Vivir en las áreas de la "Franja del Sol" o en alturas elevadas
- Tener antecedentes familiares de ciertos tipos de cáncer de la piel
- Tener un sistema inmune débil por algún motivo
- Aparición de lunares

¿Sabía usted que...?

Puede obtener más información sobre el cáncer de la piel y cómo prevenirlo en www.skincancer.org.



Cómo Detectar el Cáncer de la Piel

Afortunadamente, el cáncer de la piel generalmente se puede detectar fácilmente ya que aparece en la superficie de la piel. Usted mismo puede realizarse un examen sencillo que solamente toma unos cuantos minutos.



Examine su cabeza y cara usando uno o dos espejos. Use una secadora de cabello para inspeccionar el cuero cabelludo.



Revise sus manos, incluyendo las uñas. Usando un espejo de cuerpo completo, examine los codos, brazos y axilas.



Enfóquese en el cuello, pecho y torso. Las mujeres también deben revisar debajo de los senos.



Con la espalda hacia el espejo, use un espejo de mano para inspeccionar la parte posterior del cuello, hombros, parte superior de los brazos, espalda, glúteos y las piernas.



En posición sentada, revise las piernas y los pies, incluyendo las plantas, talones y uñas.

- Examine cuidadosamente su piel cada mes.
- Observe si hay un cambio de tamaño, color, textura o forma de un lunar u otra mancha oscura.
- ¿Hay lunares nuevos o anómalos? ¿Un lunar está sangrando?
- ¿Tiene alguna protuberancia o crecimiento poco común en la cara, orejas, brazos, pecho y espalda?

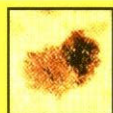
Recuerde aplicar filtro solar en las áreas que frecuentemente se olvidan, por ejemplo la parte superior de la cabeza, los pies y las orejas.



Signos Visibles de Advertencia

A diferencia de algunas formas de cáncer, el cáncer de la piel puede verse fácilmente. Aprenda el ABCDE del melanoma y revise frecuentemente la piel en busca de lunares.

A. Asimetría: Una mitad del lunar es diferente a la otra mitad.



B. Borde: Los bordes de un lunar son irregulares: desiguales, borrosos o dentados.



C. Color: La pigmentación del lunar es variada y puede ser de color marrón y negro con rojo, blanco o azul creando un aspecto puntillado.



D. Diámetro: El ancho es mayor de seis milímetros; aproximadamente del tamaño de una goma de borrar de un lápiz. Busque también un aumento de tamaño de un lunar.



E. Evolución: Cualquier cambio: en el tamaño, forma, color, elevación u otra característica o nuevo síntoma, como sangrado, comezón o formación de costras indica un peligro.



Esta información tiene la intención de ayudarle a saber cómo proteger su piel y no debe reemplazar el diagnóstico de un experto. Si presenta alguna de las características físicas anteriores o algo más fuera de lo ordinario, muéstrelo a su médico o dermatólogo tan pronto como sea posible. Recuerde que la detección temprana puede salvarle la vida. ¡No espere!



Usted y su Dermatólogo

El cuidado apropiado de la piel debe incluir el consejo de un dermatólogo, un médico que se especializa en el cuidado de la piel. Los dermatólogos han recibido una capacitación exhaustiva para conservar la piel saludable y tratar los problemas de la piel. Mientras que es primordial tener una relación continua con un dermatólogo para garantizar la detección temprana del cáncer de la piel y su tratamiento eficaz, él o ella también puede desempeñar un papel importante en el rejuvenecimiento y la salud general de la piel.

Con la ayuda de un dermatólogo, los pacientes frecuentemente pueden mejorar dramáticamente el aspecto y sensación de la piel. Muchos dermatólogos ofrecen estrategias efectivas para reparar los efectos múltiples del daño y el envejecimiento de la piel.

Cuando se trata de la detección del cáncer de la piel, usted es la primera línea de defensa. Además de acudir a un examen profesional anual de la piel con un dermatólogo, la Fundación para el Cáncer de la Piel aconseja realizar autoexámenes mensuales desde la cabeza hasta los pies. Si súbitamente aparece un lunar u otro tipo de crecimiento o hay cambios en la piel, consulte a un dermatólogo a la brevedad posible.

Examine su piel desde la cabeza hasta los pies una vez al mes.



Quiera a su Piel todos los Días

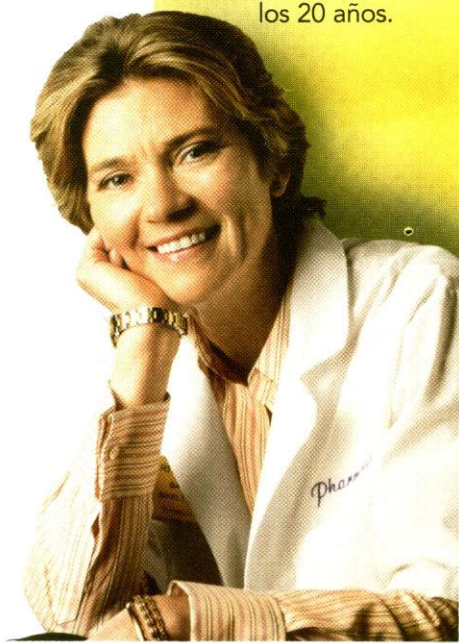
Además de proteger su piel contra el sol todos los días, hay otras medidas que puede tomar para proteger su piel aún más.

- 1. Lávela con cuidado.** Evite el uso de jabones fuertes o agua extremadamente caliente. Es mejor usar agua tibia y cuando seque la piel, siempre debe dar pequeños golpecitos en lugar de frotar.
- 2. Conviértase en una bella durmiente.** Para humectar la cara y conservarla con aspecto joven, aplique una crema de noche antes de dormir. Estas cremas son más espesas que las lociones que se aplican durante el día y están formuladas para que la piel las absorba mientras duerme.
- 3. No fume.** Fumar no sólo causa estragos a los pulmones y el sistema circulatorio sino que también provoca el envejecimiento rápido de la piel, ocasionando arrugas y más daños.

Recuerde que el farmacéuta de Rite Aid y su médico pueden ayudarle a conservar su salud y la de su familia; por lo tanto no dude en informarles las dudas sobre su piel.

Es un hecho que:

Los efectos del envejecimiento por la luz solar pueden apreciarse tan temprano como a los 20 años.



SKIN CARE guide

It's time to simplify skin care.
Tips and advice from your pharmacist.



Resource ID # 6375

Skin Care Guide/Guía de Cuidados De
La Piel

Rite Aid Pharmacists: Helping You Take Care of Your Skin

Rite Aid is committed to providing the everyday products and services that help our valued customers lead healthier, happier lives. An important part of that quality service is found in customer education. That's why Rite Aid has worked together with The Skin Cancer Foundation to obtain information to help develop this skin care guide.

The Skin Cancer Foundation is the only global organization solely devoted to the prevention, detection and treatment of skin cancer. Much of the information included in this guide has been provided by The Skin Cancer Foundation. As Rite Aid continues its mission of ensuring that customers receive the quality service that really makes a difference, The Skin Cancer Foundation has been an invaluable resource in helping us to further that mission. The Skin Cancer Foundation does not endorse any particular pharmacy or commercial product within this booklet; it is dedicated to providing comprehensive educational information regarding skin cancer.



With us, it's personal.

Seek the shade, especially between 10 A.M. and 4 P.M.

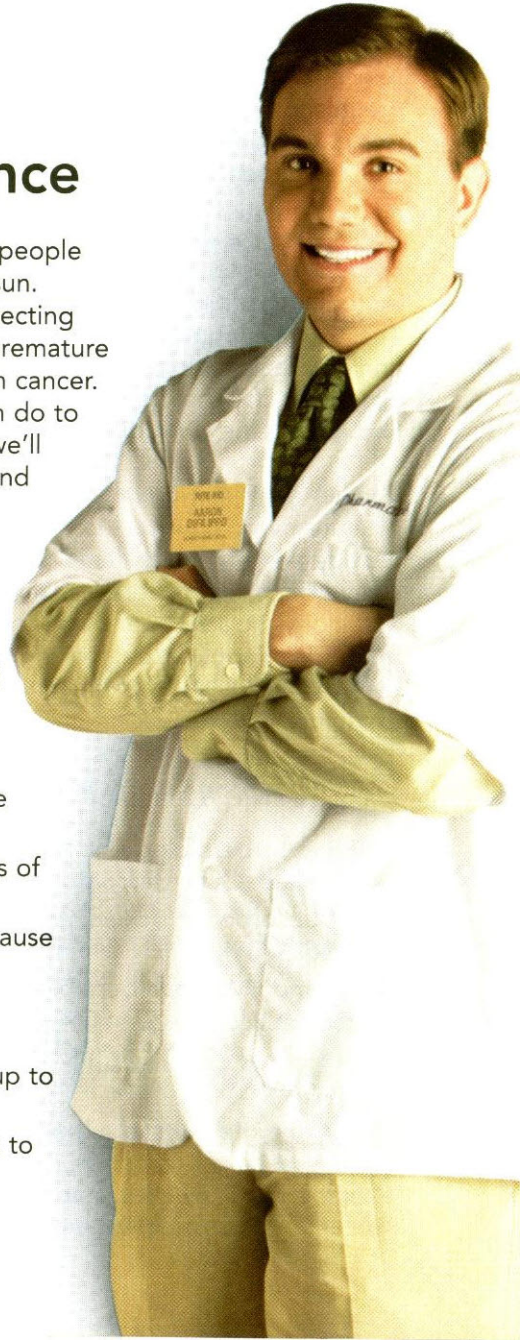


Skin Care At-A-Glance

With the arrival of warmer weather, many people are spending more and more time in the sun. Basking in the sun, especially without protecting your skin, can lead to unsightly wrinkles, premature aging and worst of all, life-threatening skin cancer. Fortunately, there are many things you can do to protect your skin. In the next few pages, we'll show you how to keep your skin looking and feeling great all year round.

Important Facts About UV Exposure

- You can sunburn even on a cloudy day.
- UVR (ultraviolet radiation) is most intense at noon.
- UVR was added to the National Institutes of Health list of carcinogens in 2002.
- 20 minutes or less of sun exposure can cause skin damage.
- Skiers get as much UVR on the slopes as beach-goers get on the beach.
- Concrete, sand, water and snow reflect up to 90% of the sun's UV rays.
- Depletion of the Earth's ozone continues to increase your exposure to UV rays.



Sun Protection Factor (SPF) and How it Relates to UV Radiation

The most important issue to understand about an SPF rating is that it only indicates relative protection from erythema (skin reddening) produced by UVB. In order to get adequate protection against both UVA and UVB, you should select a sunscreen that provides multispectrum protection, broad-spectrum protection or UVA/UVB protection – not just a sunscreen with a high SPF (UVB) rating. Additionally, the label should list a FDA-recognized long wavelength UVA sunscreen, such as avobenzone.

Sunscreens are classified by the Food & Drug Administration (FDA) as an over-the-counter drug rather than a cosmetic. There are currently 16 active ingredients approved by the FDA for use in sunscreens in the United States. These active ingredients fall into two broad categories: organic (“absorbers”) and inorganic (“blockers”). Most UV filters are organic and protect by absorbing UV. They form a thin, protective film on the surface of the skin and absorb the UV radiation before it penetrates the skin.

The inorganic sunscreens, such as metal oxides or particulate UV filters, are often termed “physical” or “mineral”. The metal oxides, namely titanium dioxide and zinc oxide, are insoluble particles which absorb and reflect UV away from the skin. Today, many sunscreens contain a mixture of organic and inorganic sunscreens and are offered with new base formulations and methods of application, making sunscreen use more appealing. In addition, new UVA filters such as Mexoryl and Tinosorb currently being used in Europe are under FDA review.

Common FDA-approved active ingredients in sunscreen include:

- UVB absorbers/blockers: Padimate O (Octyldimethyl PABA), Homosalate, Octisalate (Octyl salicylate), Octinoxate (Octyl methoxycinnamate or OCM)
- UVA absorbers/blockers: Avobenzone (Parsol 1789)
- UVA and UVB absorbers/blockers: Octocrylene, Titanium Dioxide, Zinc Oxide

Did you know?

Your eyes need sun protection, too. Always wear UV-blocking sunglasses or a wide-brimmed hat.

Wear a sunscreen with an SPF of 15 or higher every day.



Sun Protection Factor (SPF)

SPF, or sun protection factor, is meant to measure the protection provided by a sunscreen. It is defined as the ratio of how long it takes for skin to redden with sunscreen compared to without sunscreen. For example, with an SPF 15 sunscreen, it will take your skin 15 times longer to redden than it would without the sunscreen. It's easy to see why most people would interpret SPF as telling them how much longer they can stay in the sun. However, that is not how you should interpret it. Rather, you should think of it in terms of how much coverage you are getting. Most of the active ingredients in sunscreen will lose their effectiveness after two hours of sun exposure. Sunscreen has to be reapplied every two hours regardless of SPF levels. Don't go longer between applications just because you are using a higher SPF number. When applied properly, SPF 15 protects against 93 percent of UVR and SPF 30 provides 97 percent protection.

Did you know?

Many people don't use enough sunscreen, and don't reapply it every two hours. Therefore, they may not be receiving the level of protection indicated on their sunscreen product.

Choosing a Sunscreen Product

- Choose a water-resistant, broad-spectrum UVA-UVB SPF 15 or higher sunscreen whenever you're outdoors. For children under 6 years of age, choose a sunscreen with an SPF 30 or higher.
- Price does not necessarily indicate quality.
- For sensitive skin, try a fragrance-free product, or one designed for toddlers.
- Sunscreen comes in creams, lotions, wipes, gels and sprays. All can work equally well, so select a formula that is pleasing to use.

Applying Sunscreen Properly

- Apply generously. Follow directions and shake the bottle before using. Thoroughly rub sunscreen over skin to make sure the coverage is even. Make sure all skin is covered (including neck, ears and lips). For people with thin or thinning hair, apply sunscreen to the scalp as well.

- Apply thirty minutes before going outdoors to clean, dry skin. This gives it time to bond to the skin.
- Reapply every two hours, or more often if you are swimming or sweating.
- Never use sunscreen to extend the time you would normally spend in the sun.
- On more delicate areas like your face, consider using a facial moisturizer that contains sunscreen, such as microfine zinc oxide, which can also help prevent aging (UVA radiation) and sunburn (UVB radiation) when applied consistently.

Photosensitivity to Medications

Applying a sunscreen may help protect against the sun's burning rays, but if you're taking a medication, you may need to take additional precautions. Many widely used medications can cause an increased sensitivity to light in some individuals, resulting in sunburn, hives, rashes or other skin irritations. These problems, called photosensitivity reactions, can occur when a person is exposed to sunlight and other types of ultraviolet light for even brief amounts of time.

A few examples of the more commonly used medications include some antihistamines, used in cold and allergy medicines; nonsteroidal anti-inflammatory drugs, used to control pain and inflammation; and antibiotics, including tetracycline. Other medications containing photoreactive agents include some antidepressants, anti-psychotics, birth control, cancer chemotherapy, cardiovascular drugs, diuretics and oral diabetes medications. Though medications associated with photosensitivity often come with warning labels, don't hesitate to consult your Rite Aid pharmacist with questions about your medications.

What is Skin Cancer?

Did you know?

One in five Americans will get skin cancer in the course of a lifetime.

Cancer – the very word strikes dread in the hearts and minds of most people. Skin cancer, like other kinds of cancer, is a serious disorder. It can cause disfigurement and even death. But, skin cancer differs from many other cancers in several important ways:

Apply 1 oz. (2 tablespoons) of sunscreen to your entire body 30 minutes before going outside. Reapply every two hours, or after swimming or excessive sweating.



- It is almost always visible. The fact that it is primarily on the surface of the skin, not hidden away in internal organs, means it can potentially be detected almost as soon as it begins.
- It is curable. If caught early, skin cancer is almost 100% curable.
- It is preventable. The vast majority of cases could have been prevented by taking a few simple precautions.

Skin Cancer Facts

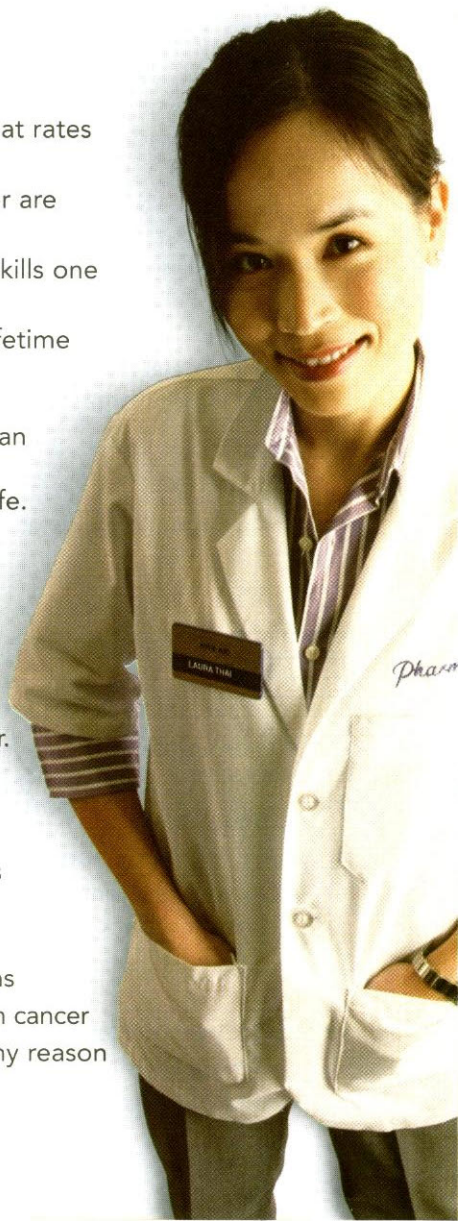
- In the United States, skin cancer is increasing at rates faster than any other cancer.
- More than 1.5 million new cases of skin cancer are diagnosed each year in the US.
- Melanoma, the deadliest form of skin cancer, kills one person every hour.
- One blistering sunburn can double a child's lifetime risk of developing skin cancer.

Much of the growing incidence of skin cancer can be prevented, especially if children and their parents practice good sun-safe habits early in life.

Are You at Risk for Skin Cancer?

Having one or more of the following risk factors could increase your risk for developing skin cancer.

- Spending a great deal of time in the sun, especially during childhood
- Having fair skin that easily burns or freckles
- Having had severe burns from the sun, tanning beds or lamps, x-rays or radiation
- Living in the Sun Belt or at higher elevations
- Having a family history of certain types of skin cancer
- Having an immune system weakened for any reason
- Appearance of moles



How to Detect Skin Cancer

Fortunately, skin cancer is usually easy to detect since it occurs on the skin surface. In fact, you can do a simple self-exam that only takes a few minutes.



Examine head and face, using one or two mirrors. Use a blow-dryer to inspect scalp.



Check hands, including nails. In full-length mirror, examine elbows, arms, and underarms.



Focus on neck, chest, and torso. Women should also check under breasts.



With back to the mirror, use hand mirror to inspect back of neck, shoulders, upper arms, back, buttocks, and legs.



Sitting down, check legs and feet, including soles, heels and nails.

- Thoroughly examine your skin every month.
- Look for changes in the size, color, texture or shape of a mole or other dark spot.
- Are there any new, abnormal moles? Or bleeding from a mole?
- Do you have any unusual bumps or growths on your face, ears, arms, chest and back?

Did you know?

Ninety percent of all skin cancers and premature skin aging is caused by the sun.

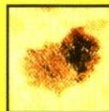
Keep newborns out of the sun. Sunscreens should be used on babies over the age of six months.



Visible Warning Signs

Unlike some forms of cancer, skin cancer can almost always be easily seen. Learn these ABCDE's of melanoma and check your skin for moles often.

A. Asymmetry: One half of a mole is different from the other.



B. Border: Edges of mole are irregular – ragged, blurred or notched.



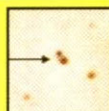
C. Color: Pigmentation of mole is varied and may be brown and black with red, white or blue, creating a mottled appearance.



D. Diameter: Width is usually greater than six millimeters – about the size of a pencil eraser. Also look for an increase in the size of a mole.



E. Evolving: Any change – in size, shape, color, elevation or another trait or any new symptom such as bleeding, itching or crusting – points to danger.



This information is intended to help you educate yourself on protecting your skin, and shouldn't replace professional diagnosis. If you have any of the above physical features – or anything else out of the ordinary – show your physician or a dermatologist as soon as possible. And remember, early detection could save your life. Don't delay!



You and Your Dermatologist

Proper care of skin should include the help of a dermatologist, a physician who specializes in skin care. Dermatologists have extensive training in keeping skin healthy and in treating skin problems. While it's essential to have an ongoing relationship with a dermatologist to guarantee early skin cancer detection and effective treatment, he or she can also play a role in skin rejuvenation and overall skin health.

With the help of a dermatologist, patients can often dramatically improve how their skin looks and feels. Many dermatologists offer effective strategies for repairing multiple effects of skin damage and aging.

Did you know?

You can get more information about skin cancer and how to prevent it at www.skincancer.org.

When it comes to skin cancer detection, you are the first line of defense. In addition to going in for an annual professional skin exam by a dermatologist, The Skin Cancer Foundation advises doing monthly head-to-toe self-exams. If a mole or other growth suddenly appears or changes on your skin, see a dermatologist right away.

Examine your skin from head to toe once every month.



Love Your Skin Every Day

In addition to protecting your skin from the sun each and every day, there are some other measures you can take to protect your skin.

- 1. Wash with care.** Avoid using harsh soaps or overly hot water. Warm water is best. When drying, you should always pat dry instead of rubbing.
- 2. Become a sleeping beauty.** To moisturize your face and keep it youthful, consider applying a night cream before bed. These creams are thicker than daytime lotions and are designed to be absorbed into your skin while you sleep.
- 3. Don't smoke.** Smoking not only wreaks havoc on your lungs and circulatory system, it also makes your skin age quickly, leading to wrinkles and increased damage.

Remember, your Rite Aid pharmacist and doctor are there to support the health of you and your family, so don't hesitate to share concerns about your skin.

It's a fact:

The effects of sun damage and aging can be seen as early as in your 20s.

