

¿Cómo y dónde fijarse?

Explora tu piel una vez al mes en búsqueda de cualquier cambio o mancha sospechosa.

Mira por todo tu cuerpo, por delante, detrás, con especial atención en las áreas expuestas al sol. Mírate frente a un espejo de cuerpo entero o con uno de mano para las zonas de difícil acceso.

1

Fíjate en tu cara, incluyendo la nariz, boca y también detrás de las orejas.



2

Observa tu cuero cabelludo utilizando un peine para separar el pelo. Si no tienes mucha cantidad, revisa toda tu cabeza.



3

Revisa tus manos, las palmas el dorso y también entre los dedos.



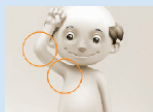
4

A continuación, fíjate en el cuello, el pecho y la parte superior del cuerpo. **Mujeres:** revisad entre las mamas y por debajo de las mismas.



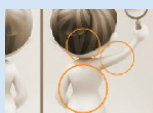
5

Levanta el brazo para examinar la parte interna del brazo y la axila.



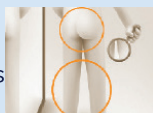
6

Utiliza un pequeño espejo para examinar la nuca y la espalda hasta abajo.



7

Revisa los glúteos y la parte posterior de las piernas. Termina examinando las plantas de los pies y los espacios entre los dedos.



¿Quién puede padecer cáncer de piel?

El cáncer de piel puede afectar a cualquier persona a cualquier edad. Es más común en mayores de 50 años o entre aquéllas que han sufrido una elevada exposición solar.

Los factores de riesgo son:

- Tener la piel clara o propensa a las quemaduras solares.
- Haber sufrido quemaduras durante la infancia.
- Haber pasado mucho tiempo al sol (por trabajo o por placer).
- Exposiciones solares periódicas (por ejemplo, en días festivos).
- Acudir a las cabinas de bronceado.
- Tener más de 50 lunares.
- Un historial familiar de cáncer de piel.
- Tener más de 50 años.
- Haberse sometido a un trasplante de órgano.

Tanto si tienes alto riesgo como si no, puedes hacer cosas sencillas para protegerte y proteger a tu familia del cáncer de piel.

Para cuidar tu piel, vigílala regularmente y conoce las señales de alarma, puedes parar cualquier lesión cutánea sospechosa antes de que se convierta en algo más grave.

Las reglas de oro son:

- No lo ignores esperando que desaparezca.
- No esperes a ver cómo se desarrolla ni lo intentes solucionar tú mismo.
- No pienses que no es nada serio.
- No creas que no es una prioridad solucionarlo.
- Y, sobre todo, no tengas miedo de ver a tu médico o dermatólogo.

El cáncer de piel se puede tratar si se detecta pronto. Si tienes un lunar que parece sospechoso, visita a tu médico.

Para más información sobre el cáncer de piel y de cómo prevenirlo y detectarlo visita: euromelanoma.aedv.es

Patrocinadores



Instituciones colaboradoras



Esponsos europeos



Para protegerte del cáncer de piel...

OBSERVA

Si ves el sol
protege siempre
tu piel

Si ves la luna llena
recuerda la autoexploración
mensual de tu piel

www.euromelanoma.org/spain

Con el apoyo de



El cielo es tu guía

El cáncer de piel es el cáncer más frecuente en el mundo. La buena noticia es que puedes prevenirlo fácilmente o tratarlo adecuadamente si lo detectas a tiempo. Todo lo que necesitas es mirar al cielo

Este folleto te explica cómo:

- Prevenir el cáncer cutáneo protegiendo tu piel del daño solar.
- Usar la luna llena como recordatorio de la revisión mensual de tu piel para descartar lesiones sospechosas.

Protégete del sol

Evita la exposición innecesaria

Busca la sombra donde sea posible y evita el sol del verano durante la mitad del día.



Usa ropa protectora

Incluye colores oscuros, mangas largas, un buen sombrero y gafas de sol con clasificación UV. Para los niños, busca ropa con protección solar incorporada.



Aplica protector solar

Comprueba que el tuyo tenga un alto factor de protección contra los rayos UVA y UVB. Recuerda que ese protector solar empieza a hacer efecto alrededor de media hora después de su aplicación y solo dura 2 o 3 horas.



Los niños son los que pueden tener, a largo plazo, más problemas de salud por exposición al sol sin protección. Jugar en el exterior es importante, pero nunca deberías dejar que un niño se queme con el sol.

Identificando el cáncer de piel Qué debes buscar

Revisa tu piel una vez al mes para ver si alguno de tus lunares:

- Cambia de tamaño, color o forma.
- Es diferente al resto (conocido como el signo del 'patito feo').
- Es asimétrico o tiene bordes desiguales.
- Es asimétrico o tiene bordes desiguales.
- Es rugoso o escamoso (a veces tú puedes sentir una lesión antes de poder verla).
- Tiene muchos colores.
- Te pica.
- Sangra o exuda.
- Parece una zona nacarada.
- Parece una herida, pero no cicatriza.

Si ves dos o más de estos signos, no esperes. Acude a tu médico inmediatamente.

¿Qué hacer después?

El cáncer de piel se puede tratar, de hecho, el diagnóstico temprano hace que las posibilidades de una recuperación completa sean muy altas.

Si detectas una lesión sospechosa, es muy importante que la revise un médico, preferiblemente un dermatólogo, lo antes posible.

Cuando el tratamiento se retrasa, la condición empeora y, en algunos casos, puede conducir a desfiguración, complicaciones e incluso la muerte.

No dejes que el retraso en acudir al dermatólogo reduzca tus posibilidades de un resultado positivo.

Signos del melanoma

Como el melanoma es particularmente grave, debes estar familiarizado con los signos sospechosos.

El ABCDE del melanoma te puede ayudar a detectarlo a tiempo:

A	¿Es asimétrico el lunar?	Benigno	Maligno
B	¿Tiene bordes irregulares?	Benigno	Maligno
C	¿Tiene diferentes colores?	Benigno	Maligno
D	¿Es mayor de 6mm?	Benigno	Maligno
E	¿Hay evolución en su crecimiento?	Antes	Después

CUENTOS LUNARES

MICRORRELATOS QUE SALVAN VIDAS

Si nos fijamos bien, un lunar es un punto. Un punto de partida para dejar volar nuestra imaginación. Pero también puede ser el comienzo de una historia que no queremos imaginar: un cáncer de piel. Paradójicamente, este cáncer es el más fácil de prevenir y tratar. Tan sólo hay que detenerse a explorar la piel cada mes.

ESCRIBE Y OBSERVA

Ciencia y arte se unen para difundir mensajes de prevención a través de la escritura en un acto de amor por los demás e inspiración literaria.



Cuentos Lunares es un concurso literario en el que te invitamos a escribir un microrrelato o poema en unos 280 caracteres, inspirándote en la observación de la piel, los lunares y la prevención del cáncer de piel.

Un jurado seleccionará los mejores textos recibidos que serán publicados en un libro físico y en formato electrónico.

Escribe y participa en www.cuentoslunares.es

CAMPAÑA PROMOVIDA POR LA FUNDACIÓN PIEL SANA DE LA AEDV

La Fundación Piel Sana es una organización sin ánimo de lucro impulsada por la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), que es la sociedad científica a la que pertenecen más de 2.700 dermatólogos de nuestro país.

La Fundación realiza y apoya acciones que promueven mejoras en la salud de la piel de la población. Desde el año 2000, esta Fundación está colaborando en la Campaña Euromelanoma para concienciar sobre la importancia de protegerse frente al exceso de sol y detectar precozmente el cáncer de piel.