

¿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.



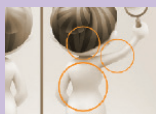
- 4** A continuación, fíjate en el cuello, el pecho y la parte superior del cuerpo. Mujeres: revisad entre las mamas y por debajo de las mismas



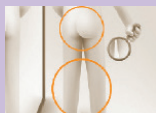
- 5** Levanta el brazo para examinar la parte interna del brazo y la axila.



- 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 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 piel clara o propensa a quemaduras.
- Haber sufrido quemaduras en 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, vigíla 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



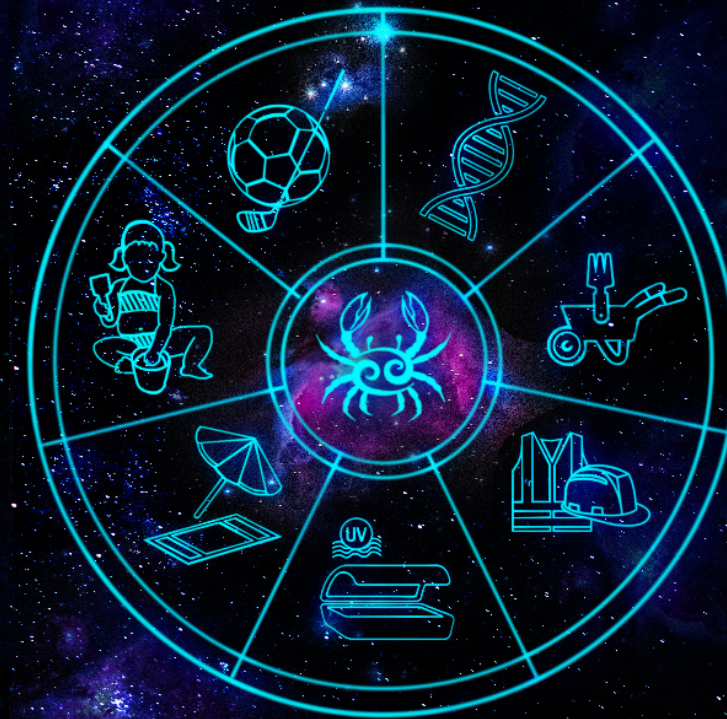
Colaboran



© Copyright 2021 Euromelanoma. Reservados todos los derechos



Cáncer de Piel: tu pasado decide tu futuro



Tu estilo de vida, tu profesión y tus antecedentes influyen en el riesgo.

Más información
www.euromelanoma.org/spain

Con el apoyo de:



Prevención del cáncer de piel

El cáncer de piel es uno de los cánceres más comunes del mundo. La buena noticia es que por lo general es tratable si se detecta a tiempo y hay cosas que podemos hacer para prevenirlo.

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.



Protege a los niños

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.



Prueba nuestra app de comprobación de la piel

Ahora puedes obtener ayuda para realizar tu autoexamen mensual de la piel desde Alexa de Amazon y desde el asistente digital de Google. Simplemente di "Alexa, abre Skin Check" o "Hey Google, habla con Skin Check".



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 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.

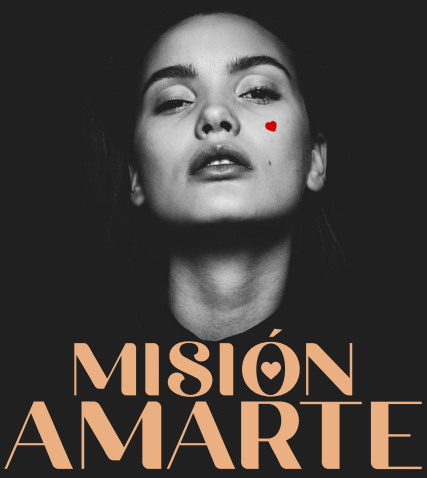
Los signos del melanoma

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

Todos tenemos la misión de cuidar de nosotros mismos



MISIÓN AMARTE

Misión Amarte es una acción que se difunde en redes sociales con el objetivo de potenciar una idea: todos tenemos la misión de cuidar de nosotros mismos.

Dibújate un corazón en la cara, o en alguna parte del cuerpo, hazte una foto y compártela en tus redes sociales haciendo referencia a la importancia de adquirir hábitos dermosaludables frente al sol y a la autoexploración para detectar a tiempo el cáncer de piel. No te olvides de utilizar nuestro hashtag #MisiónAmarte en tus post.

misionamarte.com
instagram.com/fundacionpielsana/

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.