

# ¿Cómo y dónde fijarse?

Tenga el hábito de revisar su piel **una vez al mes**. No todas las manchas sospechosas aparecen en zonas expuestas al sol o en zonas visibles.

**Así que, revise todo el cuerpo, por detrás y por delante, preferiblemente enfrente de un espejo.**

- 

Fíjese en su cara, incluyendo la nariz, los labios, la boca y las orejas (también por detrás de las mismas).
- 

Revise su cuero cabelludo utilizando un peine para separar el pelo en capas. **Hombres:** en caso de calvicie, examine todo el cuero cabelludo.
- 

Revise sus manos, las palmas y el dorso y también entre los dedos.
- 

Levante el brazo para examinar la parte interna del brazo y la axila.
- 

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

Utilice un pequeño espejo para examinar la nuca y la espalda.
- 

Revise los glúteos y la parte de atrás de las piernas. Termine examinando las plantas de los pies y los espacios entre todos los dedos.

# ¿Cómo prevenir el cáncer de piel?

Utilice el sentido común cuando se exponga al sol para minimizar el riesgo de cáncer de piel.

## Consejos:

- **Extreme las medidas de protección para los niños.** Se recomienda el uso regular de un protector solar con un factor elevado (de al menos 30), camiseta y gorra
- **Busque la sombra y no se exponga al sol en las horas de más radiación del día** (entre las 12:00 y las 17:00 horas)
- **Proteja su piel y sus ojos.** Use gorra, camiseta, gafas
- **Deje que su piel se acostumbre al sol de forma gradual. ¡Evite las quemaduras solares!**
  - Si su piel se enrojece después de ponerse al sol, eso significa que se ha quemado
  - Cuando aparecen ampollas o dolor que dura más de 2 días, se considera una quemadura grave
- **Aplique el protector solar con un factor elevado (de al menos 30) cada 2 horas**
- **Evite el uso de cabinas de bronceado**

# ¿Le preocupan las manchas?



Todo el mundo tiene manchas en la piel, son parte del proceso normal de envejecimiento.

Sin embargo, a veces pueden ser signo de algo más preocupante.

**Así que, revise toda su piel de forma regular en busca de manchas sospechosas. Si tiene dudas, consulte a su dermatólogo.**

## ¿En qué hay que fijarse?

Revise su piel y la de su familia **1 vez al mes**.  
Fíjese especialmente en manchas que:

- Han cambiado de tamaño, color o forma
- Son diferentes del resto
- Son asimétricas
- Tienen un tacto áspero
- Tienen varios colores
- Son mayores de 5 mm
- Pican
- Sangran
- Tienen una superficie brillante
- Parecen una herida pero no cicatrizan

## ¿Quién tiene más riesgo?

El cáncer de piel es más frecuente en **personas mayores de 50 años** o **personas que se han expuesto al sol de forma prolongada o intensa**.

**Las personas con un riesgo aumentado son las que:**

- Tienen piel clara o facilidad para quemarse con el sol
- Han tenido quemaduras solares en la infancia
- Pasan muchas horas al sol por ocio o trabajo
- Se exponen al sol de forma intensa en cortos periodos de tiempo, como en vacaciones
- Utilizan cabinas de bronceado
- Tienen más de 50 lunares
- Tienen una historia familiar de cáncer de piel
- Tienen más de 50 años
- Han recibido un trasplante de algún órgano

**Nota:** Aunque no sea una persona de alto riesgo, también puede tener un cáncer de piel, así que no olvide revisar su piel mensualmente

## ¿Cuál es el siguiente paso?

¿Ha encontrado una mancha que le preocupa?  
¿No está seguro de que puede ser un problema?

Es siempre mejor estar seguro que lamentarse, así que visite a su dermatólogo.

Para más información sobre los diferentes tipos de manchas de piel y qué significan, consulte las páginas

[www.aedv.es/euromelanoma](http://www.aedv.es/euromelanoma)  
[www.euromelanoma.org](http://www.euromelanoma.org)

**Recuerde:**

**ante el primer signo de anomalía, por favor, consulte a su dermatólogo.**

colaboran:

BIODERMA  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

cumlaude  
lab: tecnología del bienestar

Eucerin

HELIOCARE

ISDIN

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LEO

protxtrem