¿Cuál es el **paso** siguiente?

¿Ha encontrado una mancha sospechosa? ¿No está seguro si 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 lo que significan, consulte las páginas www.aedv.es/euromelanoma

Recuerde:

www.euromelanoma.org

en caso de duda. consulte siempre a su dermatólogo. Solicite cita a través de la página www.aedv.es/euromelanoma o por teléfono en el 901 88 81 58 para una revisión gratuíta de piel.

Eucerin









cumlaude



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. Sin embargo, el melanoma puede afectar también a adultos jóvenes.

Las personas con un riesgo aumentado son las que:

- Tienen piel clara o sufren quemaduras solares con facilidad
- Tienen historia de 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 (vacaciones)
- Utilizan o han utilizado cabinas de bronceado
- Tienen más de 50 lunares
- Tienen una historia familiar de cáncer de piel
- Tienen más de 50 años
- Tienen un trasplante de órganos



Usted también puede presentar un cáncer de piel aunque no tenga un riesgo elevado, así que no olvide revisar su piel de forma regular.

Cómo prevenir el cáncer de piel?

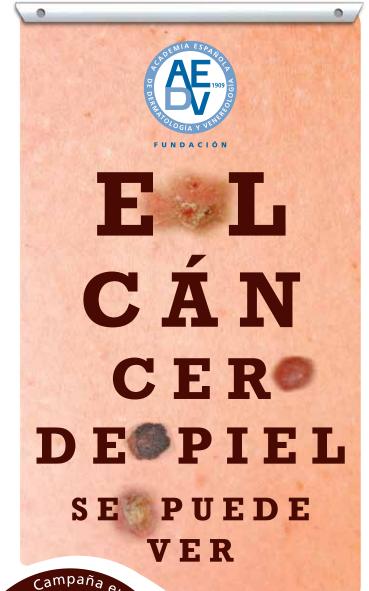
Utilice el sentido común cuando se exponga al sol para minimizar el riesgo de cáncer de piel.

Consejos:

- Extreme las medidas de protección para los niños (uso regular de un protector solar con un factor elevado [más de 30], camisa y gorra).
- Busque la sombra y no se exponga al sol en las horas centrales del día (entre 12 y 16 horas).
- Proteja su piel y sus ojos (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 duran más de 2 días, se considera una quemadura grave.
- Aplique el protector solar con un factor elevado (más de 30) cada 2 horas.
- Evite el uso de cabinas de bronceado.

Para más información sobre los diferentes tipos de manchas de piel, lo que significan y cómo se tratan, puede consultar nuestras páginas web:

www.aedv.es/euromelanoma www.euromelanoma.org



















lab:

¿En qué hay que fijarse?

Todo el mundo tiene manchas en la piel, son parte del proceso normal de hacerse mayor. Sin embargo, a veces pueden ser el signo de algo más preocupante.

Revise su piel de forma regular (una vez al mes) en busca de manchas sospechosas. Si tiene dudas, consulte a su dermatólogo.

Fíjese especialmente en las 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

Esté atento a los signos de sospecha de cáncer de piel; si ve alguno, no retrase su visita al dermatólogo.



Signos de sospecha de melanoma

Recuerde la regla ABCDE: la detección precoz es el principal factor para el éxito del tratamiento

A ¿Es la mancha ASIMÉTRICA?





B ¿Tiene BORDES irregulares?





C ¿Tiene diferentes COLORES?





- D ¿Tiene un DIÁMETRO mayor de 6 mm?
- E. ¿Hay alguna EVOLUCIÓN en su crecimiento? ¿Se trata de una lesión nueva o una lesión previa que ha cambiado?





después

Cualquier cambio -en tamaño, forma, color, superficie u otra característica- o un nuevo signo (sangrado, costra) o síntoma (picor) indica que se trata de una lesión sospechosa.

Fijese en la regla ABCDE. Si identifica cualquier signo sospechoso, consulte a su dermatólogo lo antes posible.

¿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 frente a un espejo.





1. Fíjese en su cara, incluvendo la nariz. los labios, la boca y las orejas (también por detrás).



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



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



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



5. 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.



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



7. 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.

