

¿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
www.euromelanoma.org

Recuerde:
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 gratuita de piel.

¿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.** 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

¿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

Campaña euromelanoma 2013
**¿Lo ves?
¡Páralo!**



**E L
C Á N
C E R
D E P I E L
S E P U E D E
V E R**

ENTIDADES PATROCINADORAS:



ENTIDADES COLABORADORAS:



¿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**?



benigno



maligno

B ¿Tiene **BORDES** irregulares?



benigno



maligno

C ¿Tiene diferentes **COLORES**?



benigno



maligno

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?



antes



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.

Fíjese 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, incluyendo la nariz, los labios, la boca y las orejas (también por detrás).



2. Revise su cuero cabelludo utilizando un peine para 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.