

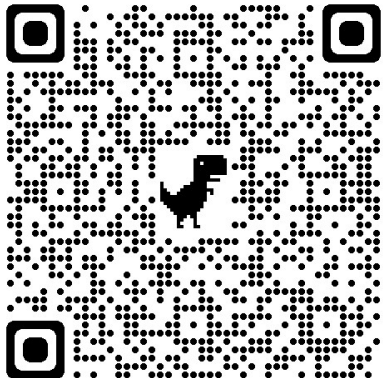
Precauciones con el sol

Desde la infancia, debemos cuidar y educar:



- No exponerse al sol innecesariamente. Intentar estar a la sombra, evitar la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.
- Protegernos con ropa y complementos: colores oscuros, manga larga, sombreros o gorras. Gafas de sol con clasificación UV.
- Actualmente se puede comprar ropa con foto protección.
- Aplica protección cada día. No solo en la playa o la piscina. Es mejor un factor elevado, 50+, los filtros duran unas 2 horas, por lo que si es preciso hay que repetirlo.

Más información en la página web Servicio de Dermatología



*Documento aprobado en la Comisión Local
de Coordinación de la información en
enero de 2024*

RECOMENDACIONES PARA EL SEGUIMIENTO DE LESIONES PIGMENTADAS EN DOMICILIO

Servicio de Dermatología



¿Por qué autoexplorarse?

Es importante observarse la piel de cara a poder diagnosticar un cáncer de piel lo antes posible. Al ser la capa más externa de nuestro cuerpo, es observable a simple vista y esto nos va a permitir controlar posibles cambios en nuestro propio domicilio. Detectar estos cambios nos permitirá consultar al médico de manera precoz, evitando de esta forma retrasos en el diagnóstico.

En este folleto, le vamos a dar unas pautas para que aprenda a autoexplorarse en su domicilio.

Melanoma

Se trata de un cáncer de piel que surge por alteraciones en lunares que ya teníamos o que puede aparecer sin que hubiera un lunar previamente. Para facilitar la detección del melanoma, existe la regla del A, B, C, D, E. Cada una de las letras hace referencia a una característica:

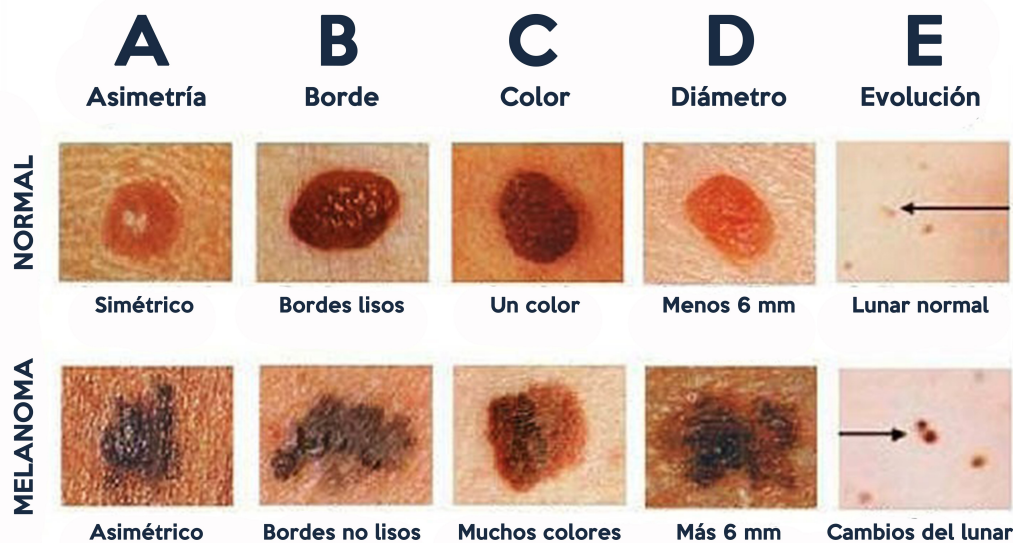
A: Asimetría.

B: Bordes irregulares.

C: Color variado, no homogéneo. Generalmente más de dos colores diferentes.

D: Diámetro mayor de 6 mm.

E: Evolución. Cambio de aspecto en cuanto a tamaño, color o espesor.



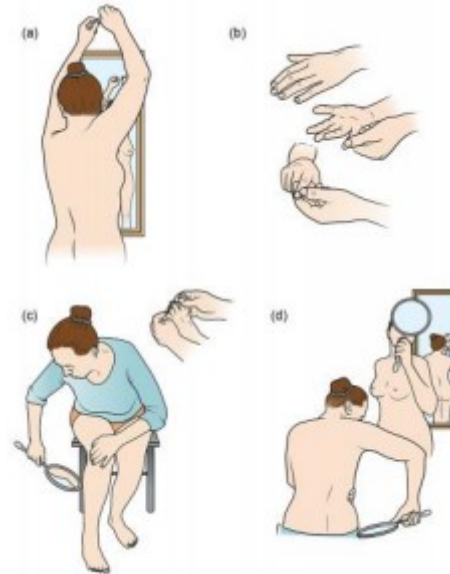
Existe también el signo del “**patito feo**”: Todos sus lunares deberían ser bastante parecidos; con la misma forma y los mismos colores. Si aparece una nueva lesión que es diferente del resto, podría ser sospechoso.

Si alguna lesión presenta alguna de estas características debe consultar con su Médico de Atención Primaria para hacer una valoración. Es importante no demorarlo, especialmente, si el cambio o aparición es reciente. En el caso,

por ejemplo, de tener un número significativo de lunares (hablamos de 100) es recomendable pasar revisiones periódicas con su Médico de Atención Primaria.

¿Qué me miro? ¿Cada cuánto?

Recomendamos explorar toda la piel detenidamente cada 3-4 meses, mejor delante de un espejo grande y con otro espejo de mano adicional, con buena luz y temperatura adecuada.



1. Comenzaremos con cara y cuello: la piel de la nariz, mejillas frente, labios, orejas (sin olvidar la parte de detrás).
2. Posteriormente revisaremos el cuero cabelludo, separando los mechones de pelo con un peine.
3. Observaremos después la mitad superior del cuerpo: pecho, abdomen, área pélvica, brazos completos (incluyendo axilas) y manos (no olvidar los espacios entre los dedos y uñas). No hay que olvidarse de la parte inferior a las mamas.
4. De espaldas y con la ayuda del espejo de mano, revisaremos la parte posterior de nuestro cuerpo: desde el cuello hasta las piernas completas. Si para nosotros es difícil, alguien puede ayudarnos, preferiblemente siempre la misma persona.
5. Para ver la parte interior de piernas y área genital puedes sentarte con las piernas abiertas.
6. Por último, revisaremos los pies para ver plantas, dorso, laterales, espacios entre los dedos y uñas.