

Autoexploración

Prevención del cáncer de piel

Recuerde que la **protección solar** es la principal manera de prevenir el cáncer de piel.

En la medida de lo posible:

- Evite la exposición solar en las **horas centrales** del día. Si su sombra es más pequeña que usted, busque la sombra.
- Use **pantalón, manga larga, sombrero y gafas de sol**.
- Use **protector solar (FPS) 30 o más**, incluso los días nublados, y vuelva a aplicarlo cada dos horas o después del baño.
- Tome **alimentos ricos en vitamina D** o suplementos si su médico lo considera.
- Evite las cabinas de bronceado.

Para más información consulte al Servicio de Dermatología del Hospital

El cáncer de piel se puede ver

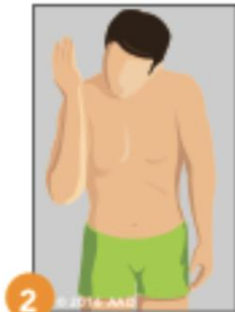
Seguimiento de nevus y detección precoz de melanoma

DER/DER/DPT/002

Aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información en noviembre de 2019



Patito feo: el diferente



Factores de riesgo de cáncer del piel

El cáncer de piel es un problema de salud cada día más frecuente. Afortunadamente es curable si se detecta a tiempo.

Los factores de riesgo para padecer cáncer de piel son:

- La exposición solar excesiva en edades tempranas de la vida: es el principal.
- Practicar baños de sol en la playa o piscina.
- Practicar deporte o trabajar al aire libre.
- Tener la piel clara, de tal manera que se queme habitualmente con la exposición solar y casi nunca se broncee.
- Uso de cabinas de bronceado artificial.
- Antecedentes familiares de melanoma.
- Tener gran cantidad de lunares o nevus.
- Tener lunares grandes o atípicos (véase más adelante).
- Tratamientos inmunosupresores.

La regla nemotécnica “ABCDE” sirve para identificar los signos de alarma del cáncer de piel. Hay que aplicarla a cada “lunar, mancha o verruga” durante un examen periódico de nuestra piel (autoexploración).

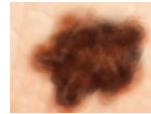
Cualquier cambio en el tamaño, aspecto o forma debe ser consultada a un médico general o dermatólogo.

También debe consultar por “el patito feo”: aquel lunar que llama la atención por ser diferente a todos los demás que tiene cada persona.

Regla ABCDE



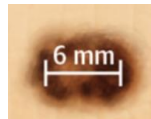
Asimetría



Bordes irregulares



Colores irregulares



Díámetro >6 mm



Evolución



Patito feo: el diferente

Lunares o nevus atípicos

Los lunares atípicos son aquellos que también cumplen la regla ABCDE pero no son melanoma ni tienen más riesgo de convertirse en un melanoma. A pesar de esto, las personas que tienen > 5 lunares atípicos también tienen más riesgo de padecer cáncer de piel y deben hacer seguimiento regular.

Son ejemplos de lunares o nevus atípicos:

