

Cáncer de piel

Una detección temprana marca la diferencia



Hasta el 70% de los casos de melanomas son detectados por los propios pacientes. Mírate y conoce tu cuerpo.

Autoexamen de piel:

Necesitas un espejo largo y uno de mano.



1 Examina tu cuerpo, pon atención en:

Labios, ojos, escote, cuello, pecho, abdomen, parte posterior del cuello, orejas y cuero cabelludo. Eleva tus brazos y revisa las áreas debajo de los brazos. Dobra los codos y mira antebrazos, palmas y partes superiores de las manos, piel entre los dedos y sus uñas.

2



Fíjate en los glúteos, área genital y parte baja de la espalda.

3



Revisa la parte interior de las piernas y delantera de los muslos. Examina tus pies, pantorrillas, entre dedos y raíz de tus uñas.

¡Observa tus lunares y consulta a tu doctor si tienes algunas de estas señales!

A



ASIMETRÍA

Una mitad es distinta a la otra.

B



BORDE

Bordes mal definidos.

C



COLOR

Dos o más colores o tonalidades.

D



DIÁMETRO

Diámetro mayor a 5 mm.

E



EVOLUCIÓN

Cambios en el tiempo.

8 Errores comunes al usar PROTECTOR SOLAR



1

Aplicarlo en el mismo momento de exposición al sol

La piel necesita al menos 20 minutos para absorber la crema y proteger.



2

Resguardar sólo las zonas expuestas

La crema solar debe administrarse en todo el cuerpo. Aunque la ropa protege de los rayos ultravioleta, estos igual se filtran y pueden causar lesiones.



3

Dejar zonas sin protección

No olvides los labios. Cuida también tus axilas, zona posterior del cuello, orejas, pies ¡y dedos!



4

Creer que estamos seguros bajo una superficie

Hasta el 34% de la radiación solar puede llegar a nuestra piel al reflejarse en la arena, agua, pasto, cemento y otras superficies.



5

Aplicar bloqueador sólo una vez al día

No olvides volver a aplicar el protector cada 3 horas y siempre después de bañarse y transpirar.



6

No proteger la vista

Ponerse boca abajo o cerrar los ojos, no es lo más adecuado para resguardarse del sol. Siempre es necesario usar anteojos solares con protección UV.



7

No usar medidas físicas de protección

El factor por sí solo no basta. Recuerda protegerte con sombrillas, sombreros de ala ancha, poleras con filtro y buscar la sombra.



8

No usar factor en días nublados

Las nubes solamente filtran los rayos infrarrojos, que son los que producen calor, pero no protegen de los rayos UVA y UVB, que son dañinos para tu piel.



NO TOMES SOL INTENCIONALMENTE ENTRE LAS 11 Y 16 HORAS, con o sin factor.