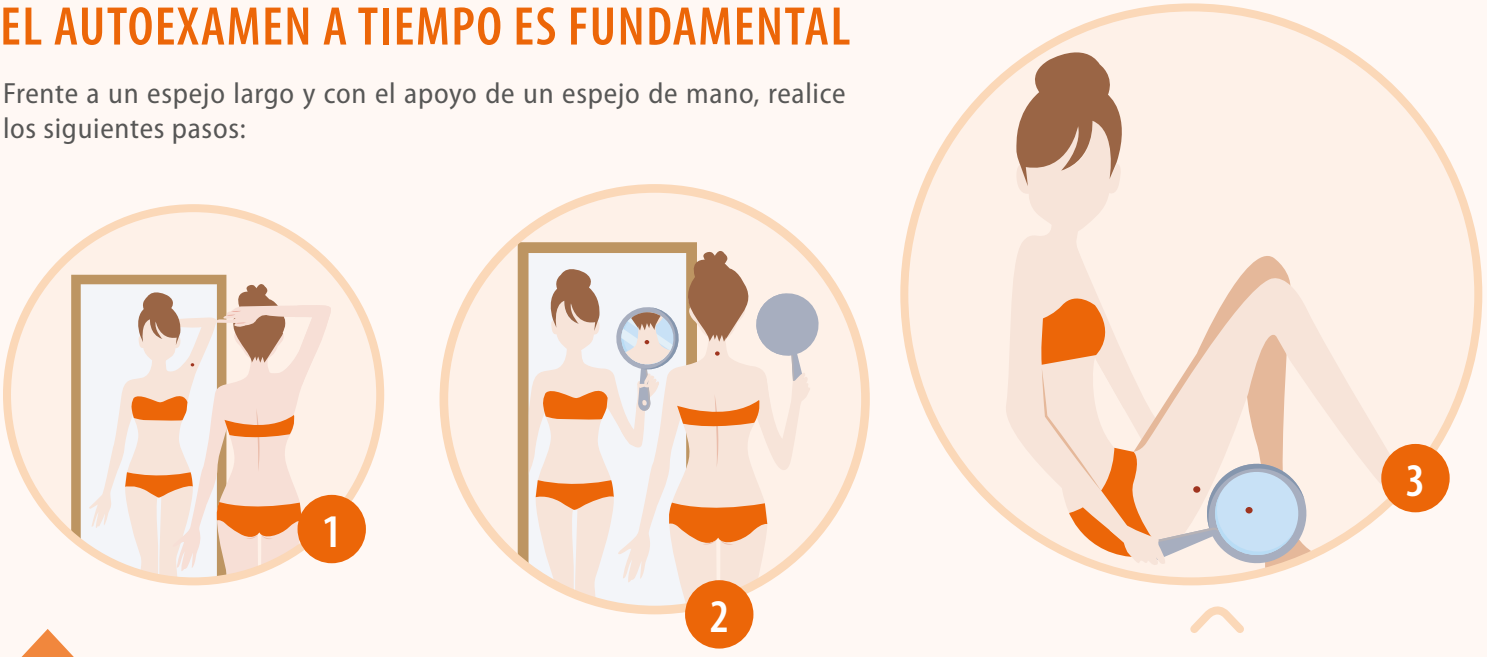
Cáncer de Piel

Juntos contra el cáncer

EL AUTOEXAMEN A TIEMPO ES FUNDAMENTAL

Frente a un espejo largo y con el apoyo de un espejo de mano, realice los siguientes pasos:



Autoexamen de piel

1. Fíjese en el rostro (incluyendo labios y ojos), cuello, pecho y abdomen. Levante los brazos y revise las zonas debajo de ellos; doble los codos y mire antebrazos, palmas y partes superiores de las manos. No olvide la piel entre los dedos y uñas.

2. Con ayuda del espejo de mano, revise la parte posterior del cuello, el cuero cabelludo, orejas, espalda, glúteos y el área genital.

3. Revise la parte delantera, interior y posterior de las piernas. Examine pies, incluyendo las plantas, la piel entre los dedos y la raíz de las uñas.

¿Cuál es la mejor forma de protegerse?

Evitar la exposición solar entre las 11 y las 16 horas.

Utilizar estructuras que den sombra (quitasoles, techos).

Usar sombrero, lentes solares con protección UV y ropa protectora contra el sol, que cubra espalda, hombros, brazos y piernas.

Usar filtro solar mayor a FPS 30, contra UVA y UVB, incluso en días nublados. Aplicar 20 minutos antes de exponerse al sol.

LA REGLA DEL ABCDE

Observe sus lunares y consulte a su médico ante las siguientes señales:

Asimetría
Una mitad es distinta a la otra.

Borde
Bordes irregulares, borrosos y mal definidos.

Color
Irregular, con presencia de dos o más tonalidades: marrón o negro, o incluso

Diámetro
Área superior a 6 milímetros o que se está extendiendo.

Evolución
Crecimiento o cambios rápidos en tamaño, forma y color.

26.12.19