

¿Cómo auto-examinar su piel?

El auto-examen regular de los lunares de la piel es indispensable para el diagnóstico precoz de Melanomas.

Es fácil de realizar, con un espejo o con la ayuda de alguien de la familia, siguiendo las indicaciones siguientes:



1. Observar el **cuerpo**, con los brazos en alto, de frente, de espalda y de lado ante un espejo



2. Los **antebrazos**, los **brazos** por arriba y por debajo y las **palmas de las manos**



3. La parte de atrás de las **piernas**, los espacios entre los **dedos** y la planta de los **pies**

4. Detrás del **cuello** y el **cuero cabelludo** raya por raya, con un espejo de mano



5. La parte de abajo de la **espalda** y las **nalgas**

 A la menor duda consulte a su dermatólogo

Los consejos de su dermatólogo para protegerse del sol

Evite la exposición solar entre las **12h y las 16h**.

Expóngase **progresivamente** al sol y evite totalmente las quemaduras solares.

Renueve la aplicación de su protector solar con la **frecuencia adecuada** y sobre todo, después de cada baño.

No utilice un fotoprotector **para aumentar** su tiempo de exposición al sol.

Utilice un protector solar **adaptado a su tipo de piel** y a las **condiciones de exposición al sol**.

No exponga al sol a los bebés.

Proteja a los niños con **camiseta, gorra y gafas de sol**.

Tenga en cuenta la **reflexión** de los rayos solares por el **agua de mar, arena y nieve**.

Si advierte que un lunar cambia de tamaño, forma o color, consulte a su dermatólogo.



Patrocinado por:

Laboratorios Dermatológicos Avène

EAU THERMALE
Avène



¿Es usted una persona de riesgo frente al cáncer de piel?

Lunares
Manchas pigmentadas

JORNADA NACIONAL DE DIAGNÓSTICO PRECOZ DE MELANOMA

www.prevenciondelmelanoma.es



Organizado por:



CONOZCA LAS SEÑALES DE ALARMA

Para ayudarle a Auto-examinar sus lunares siga la reglas siguientes:

De un lunar a un Melanoma

El **lunar** es una mancha pigmentada que aparece sobre la piel. En el adulto encontramos alrededor de 20-25 manchas pigmentadas en el cuerpo. Sólo una pequeña parte de ellas estaban ya presentes en el nacimiento, la mayoría se desarrollan a lo largo de la vida.

Su número depende de factores hereditarios, de las exposiciones al sol y de ciertos factores que las favorecen, como el embarazo.

Casi siempre, estas manchas también llamadas nevus, son benignas pero cualquier modificación de su aspecto puede ser el primer signo de un melanoma maligno.



El **Melanoma** es un cáncer de piel que se desarrolla a expensas de los melanocitos. Surge espontáneamente o sobre un lunar que se modifica.

El número de nuevos casos crece cada año.

Su diagnóstico precoz hace posible su curación pero en una fase más tardía puede extenderse (por metástasis) a otros órganos del cuerpo (ganglios, hígado, pulmones..) lo que disminuye mucho las posibilidades de curación.



Las **personas de riesgo**, las más susceptibles de desarrollar un Melanoma, son aquellas que tienen:

- Antecedentes familiares de melanoma.
- Ya han tenido melanoma en el pasado.
- Lunares que cambian de aspecto.
- Gran número de lunares.
- Piel clara y ojos claros, que se queman fácilmente al sol y/o que se broncean poco.
- Antecedentes de quemaduras solares importantes en la infancia y/o adolescencia.
- Trabajo y/o actividades frecuentes al aire libre.

REGLA DEL ABCDE

NEVUS BENIGNO (LUNAR)		MELANOMA		
A	de			ASIMETRÍA
Los lunares son redondos y simétricos		Los melanomas iniciales son asimétricos		
B	de			BORDE
Los lunares tienen bordes regulares		La mayoría de melanomas iniciales tienen bordes irregulares y festoneados		
C	de			COLOR
Los lunares son de color marrón claro u oscuro pero Homogéneo		Los Melanomas iniciales tienen color no homogéneo (2 ó más tonos: marrón,rojizo, negruzco...)		
D	de			DIÁMETRO
Los Lunares tienen un diámetro inferior a 6 mm		Los Melanomas tienen en general un diámetro mayor de 6 mm		
E	de			EVOLUCIÓN

Se sospecha de la existencia de un melanoma si aparecen uno o más de estos signos de alerta o cualquier otro cutáneo anormal (sangrado, inflamación, enrojecimiento, endurecimiento, picor...)

SIGNO DEL PATITO FEO

Cuando una persona tiene muchos nevus o lunares, todos ellos se parecen entre sí. Si se observa la presencia de uno que tenga un aspecto diferente, sobre todo en color o forma, se convierte en una lesión sospechosa que precisa ser valorada por un dermatólogo.

**La precocidad del tratamiento es esencial para la curación.
Consulte a su dermatólogo a la mayor brevedad.**