



Fundación
Piel Sana



SOLO TIENES UNA PIEL

TRÁTALA CON CUIDADO



PROTÉGELA DEL DAÑO SOLAR

Aprende a prevenirlo y detectarlo en
www.euromelanoma.org/spain

¿Cómo y dónde fijarse?

Tenga el hábito de revisar su piel una vez al mes. No todas las manchas sospechosas aparecen en zonas expuestas al sol o en zonas visibles.

Así que, revise todo el cuerpo, por detrás y por delante, preferiblemente enfrente de un espejo.

1

Fíjese en su cara, incluyendo la nariz, los labios, la boca y las orejas (también por detrás de las mismas).



2

Revise su cuero cabelludo utilizando un peine para separar el pelo en capas. Hombres: en caso de calvicie, examine todo el cuero cabelludo.



3

Revise sus manos, las palmas y el dorso y también entre los dedos.



4

A continuación, fíjese en el cuello, el pecho y la parte superior del cuerpo. Mujeres: revise la zona entre las mamas y por debajo de las mismas



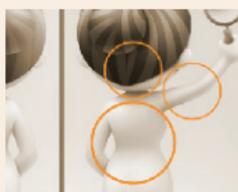
5

Levante el brazo para examinar la parte interna del brazo y la axila.



6

Utilice un pequeño espejo para examinar la nuca y la espalda.



7

Revise los glúteos y la parte de atrás de las piernas. Termine examinando las plantas de los pies y los espacios entre todos los dedos.



El cáncer de piel es el tumor más frecuente en la raza humana

El cáncer de piel es el tumor más frecuente en la raza humana. En mayoría de los casos es visible, fácil de diagnosticar por el dermatólogo y con buen pronóstico siempre y cuando se diagnostique en etapas precoces. Por esta razón es fundamental **la colaboración de los pacientes y de los profesionales sanitarios** para llegar a ese diagnóstico precoz.

Aunque la piel puede verse afecta de una gran variedad de tumores malignos los que se producen con más frecuencia son el **cáncer cutáneo no melanoma** (Carcinoma basocelular y espinocelular) y el **melanoma**.

Cómo sospechar un cáncer cutáneo no melanoma

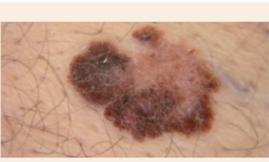
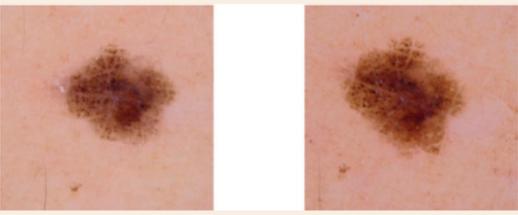
La mayoría de ellos afectan, aunque no siempre, a zonas expuestas al sol, son lesiones indoloras, de crecimiento lento pero progresivo. Clínicamente pueden presentar imágenes muy variables pero las más frecuentes son:

1	Manchas rojas que no curan	
2	"Verrugas" o "quistes" de crecimiento lento	
3	Cicatrices inexplicables	
4	Masas córneas ("cuernos" o queratosis)	
5	Úlceras que no curan	

Cómo sospechar un melanoma

Es un tumor grave en el que es vital realizar un diagnóstico precoz.

Su diagnóstico clínico se basa en la aplicación de los criterios A;B;C;D;E

A	Asimetría	
B	Bordes irregulares	
C	Colores variados	
D	Diámetro superior a 6 mm	
E	Evolución (variación en 4 meses)	

¿Cómo diagnosticar un cáncer cutáneo?

Se basa en tres pilares

- **Clínica**
- **Dermatoscopia (estudio de la imagen con aumento y una luz especial)**
- **Histología. Considerada como la técnica más fiable a la hora de establecer el diagnóstico**

Factores de riesgo

- Piel clara

- Exposición solar crónica o a cabinas de bronceado

- Sufrir quemaduras

- Antecedentes familiares de cáncer cutáneo

- Sustancias químicas (Arsénico, breas, nicotina)

- Agentes biológicos (Virus del papiloma humano)

- Inmunodepresión (Trasplantados de órganos)

- Tener más de 50 lunares

¿Cómo prevenir el cáncer de piel?

Consejos para prevenir el cáncer cutáneo

Extreme las medidas de protección, especialmente en niños

- Evite la exposición al sol entre las 12 y las 16 horas
- Use fotoprotección elevada(30-50)
- Emplee camisa, gorro, gafas de sol homologadas
- No use cámaras de broceado
- Aplique el protector media hora antes de la exposición solar. Reaplíquelo cada dos horas
- A pesar de usar fotoprotección busque la sombra

Tratamientos a considerar

La cirugía es sin duda el mejor método pero no el único ya que existen diversas alternativas:

- Crioterapia
- Radioterapia
- Electrocoagulación
- Terapia Fotodinámica
- Imiquimod
- Diclofenaco
- 5-Fluoruracilo
- Ingenol mebutato
- Nuevos medicamentos para el tratamiento de casos avanzados

El dermatólogo es el profesional que mejor conoce y puede orientar sobre las medidas más adecuadas para la prevención del cáncer de piel en cada individuo. Utiliza los medios de diagnóstico más eficaces, fiables y modernos para la detección precoz, y junto a los tratamientos convencionales, actualmente dispone de una serie de medicamentos novedosos para el tratamiento de lesiones precancerosas y algunos tipos de cáncer sin necesidad de cirugía.

Igualmente los médicos de familia, están implicados en la prevención y derivación al dermatólogo para un correcto diagnóstico y tratamiento eficaz.

Otros colectivos, como los profesionales de enfermería, fisioterapia y farmacia comunitaria colaboran activamente en este proceso.