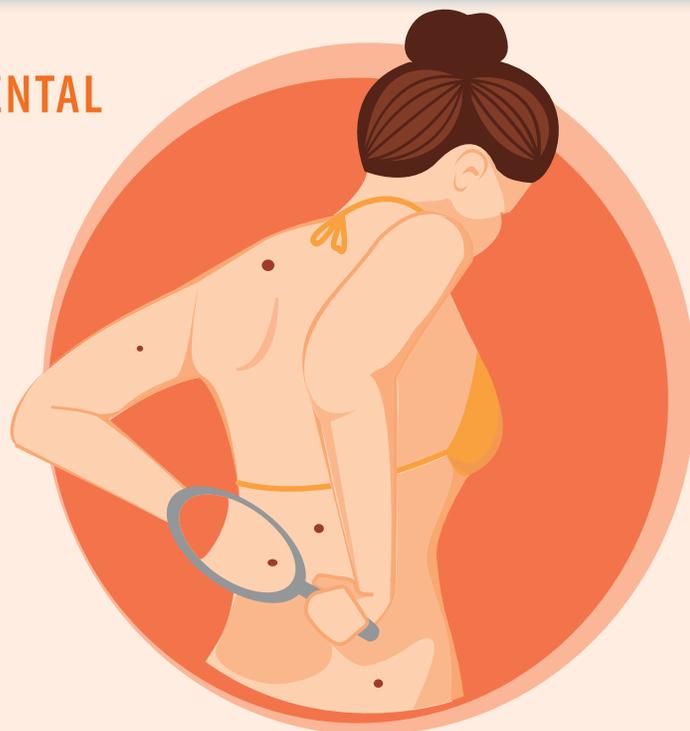


## EL AUTOEXAMEN A TIEMPO ES FUNDAMENTAL

Hasta un 70% de los melanomas son detectados por los pacientes a través de la observación de la piel. Por eso, busca un espejo frontal y uno de mano, y examina tu cuerpo una vez al mes. Si notas una lesión nueva, sospechosa o que cambia drásticamente, realiza un chequeo con un dermatólogo.



### Cómo realizar un autoexamen

- Mira tu cuerpo de frente y de espalda, luego el lado derecho y el izquierdo.
- Mira tu cara. Pon atención en labios, ojos, escote, cuello, pecho y abdomen.
- Eleva tus brazos y revisa las áreas debajo de los brazos.
- Dobla los codos y mira antebrazos, palmas y partes superiores de las manos, piel entre los dedos y sus uñas.
- Mira la parte posterior de las piernas, glúteos, área genital y parte baja de la espalda.
- Examina la parte posterior del cuello, orejas y cuero cabelludo. Puedes usar tus manos, una peineta o secador de pelo, para separar el cuero cabelludo.
- Siéntate y mira una pierna a la vez. Revisa la parte delantera de los muslos y la parte interior de las piernas. Examina los pies, entre dedos y raíz de sus uñas.
- Usa un espejo de mano para observar la parte inferior de los pies, pantorrillas y muslos, por la parte posterior.

### ¿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 sombreros, camisetas manga larga, ropa oscura de trama apretada.



Usar filtro solar mayor a 50, contra UV-A y UV-B, incluso en días nublados.

### ✓ La regla del ABCDE

Mientras más lunares tienes, es mayor el riesgo de desarrollar cáncer de piel. Observa tus lunares y consulta a tu doctor si tienes alguna de estas señales:



#### Asimetría

Una mitad es distinta a la otra.



#### Borde

Bordes mal definidos.



#### Color

Dos o más colores o tonalidades.



#### Diámetro

Diámetro mayor a 5 mm.



#### Evolución

Cambios en el tiempo.

#### El método del "patito feo"

Los lunares de una persona generalmente son similares. Por eso, una nueva lesión pigmentada se considera sospechosa si tiene una apariencia diferente de las demás.