

EL AUTOEXAMEN A TIEMPO ES FUNDAMENTAL

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



Factores de Riesgo

- Exponerse al sol permanentemente. Los efectos del sol se acumulan.
- Practicar deporte al aire libre sin Factor de Protección Solar (FPS).
- Ser sensible al sol, tener tez muy blanca, ojos claros, pelo rubio o tendencia a pecas y lunares.
- Tener antecedentes familiares de cáncer de piel.
- Haber sufrido quemaduras solares de manera reiterada.
- Presentar más de 50 lunares en la piel.

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.

✓ 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 rojo, blanco o azul.



Diámetro

Área superior a 6 milímetros o que se está extendiendo.



Evolución

Crecimiento o cambios rápidos en tamaño, forma y color.

¿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.