

Autoexamen de lunares

El cáncer de piel es una de las enfermedades más comunes en el mundo. Sin embargo, no hay que alarmarse, ya que **la gran mayoría de las veces se puede detectar a tiempo.**



1/10

Personas desarrolla **algún tipo de cáncer de piel** a lo largo de su vida.

9/10

Casos de cáncer de piel se desarrollan por una **sobre exposición al sol.**

99%

Tasa de supervivencia a 5 años para el melanoma detectado a tiempo.

DETECCIÓN TEMPRANA DEL MELANOMA

la regla del ABCDE



A . ASIMETRÍA

Una mitad distinta

Una mitad no coincide con la otra.



B . BORDES

Bordes irregulares

Ondulado, con un contorno mal definido.



C . COLOR

Varios tonos

Más de un color en la misma mancha.



D . DIÁMETRO

Mayor a 6mm

Un tamaño superior a 6mm merece atención.



E . EVOLUCIÓN

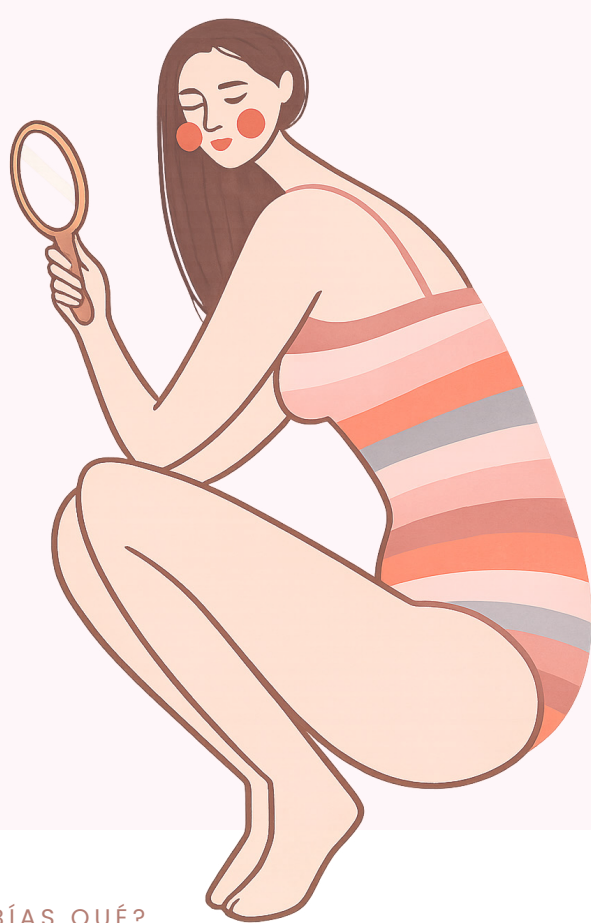
Cambios en el tiempo

Cambios en forma, tamaño o color.

PASO A PASO

Cómo revisarte

- 1** **Cuerpo, rostro y espalda** frente al espejo. Con los brazos levantados revisa ambos lados.
- 2** **Dobla los codos** y observa los antebrazos, la parte posterior y las palmas de las manos.
- 3** **Piernas y pies** revisa la parte posterior, espacios entre los dedos y las plantas.
- 4** **Cuello y cuero cabelludo** usa un espejo de mano para poder ayudarte.
- 5** **Parte posterior y glúteos** con un espejo. Pide ayuda para áreas difíciles.



Observa y toma nota

Saca fotos de lunares sospechosos para comparar mes a mes. Anota la ubicación, tamaño y cambios.

Si un lunar cambia, pica o sangra, aunque sea pequeño, consulta siempre con un dermatólogo.

¿SABÍAS QUÉ?

* **Bronceado artificial**

Más personas desarrollan **cáncer de piel por bronceado artificial** que cáncer de pulmón por tabaquismo.

* **SPF +30**

El uso diario de protector solar SPF30 o superior **reduce el riesgo de melanoma hasta en un 50%.**

PREVENCIÓN DIARIA

Cómo protegerte del sol



Busca sombra entre las 10 am y las 4 pm.



Usa sombrero, lentes de sol y ropa protectora.



Evita el uso de camas bronceadoras.



Aplica SPF 30+ y repite cada 2 horas.

nunca olvides

Recuerda realizar tu autoexamen de piel mensualmente. Además, es aconsejable realizar visitas anuales al dermatólogo para un examen de piel profesional.

Autoexamen mensual

Visita dermatólogo anual

SPF30+ cada 2 horas