

¿CONOZCA SU RIESGO DE PADECER MELANOMA?

1. ¿Ha apreciado crecimiento o cambios en el color o la forma de algún lunar?
2. ¿Recuerda haber sufrido alguna vez una quemadura solar intensa, con dolor o ampollas en la piel?
3. ¿Alguno de sus familiares directos (padres o hermanos) ha padecido melanoma?
4. ¿Tiene lunares de aspecto raro o más grandes de lo normal? (ver regla de ABCDE)
5. ¿Tiene más de 30 lunares en el cuerpo mayores de 2 milímetros?
6. ¿Su piel se quema con facilidad con el sol y se broncea poco y lentamente?
7. ¿Ha tomado mucho el sol o recibido muchas sesiones de lámparas de bronceado artificial?
8. ¿Tiene pelo rubio claro o pelirrojo o los ojos azules o verde claro?
9. ¿Tiene la piel muy blanca o con muchas pecas?
10. ¿Ha tenido previamente algún tumor o cáncer en la piel?

Si ha contestado SÍ a cualquiera de estas preguntas, especialmente a las **cinco primeras**, su riesgo de melanoma es claramente mayor que el normal. Sería conveniente que acudiera a un profesional de la dermatología para un examen completo de su piel.

Consejos para la Prevención del Melanoma





¿QUÉ ES EL MELANOMA?

El melanoma es el más agresivo de los cánceres de piel. Puede producir metástasis si no se detecta de forma precoz.

El melanoma se relaciona con la exposición excesiva al sol y el tipo de piel de cada persona.

CONSEJOS DE PREVENCIÓN

- Evite quemaduras solares. Esto es especialmente importante en los niños. Tenga especial cuidado en las horas centrales del día, en verano, en la playa o en las montaña, donde la radiación solar es más intensa.
- Tome el sol con moderación. Utilice sombrero y ropa adecuada para disminuir su exposición al sol.
- Utilice cremas protectoras adecuadas para su tipo de piel. Deben aplicarse media hora antes de la exposición al sol y de forma abundante. No se confíe, el uso de cremas no debe hacer que aumente de forma importante el tiempo de exposición.
- Evite la exposición repetida a lámparas de UVA.
- Examine toda la superficie cutánea de su piel.

¿CÓMO REVISAR LA PIEL?

- Preste atención a sus lunares, cualquier lunar nuevo o que presente cambios debe considerarse sospechoso.
- Revise atentamente toda la superficie de su piel para detectar lesiones sospechosas. Utilice un espejo o pida ayuda a un familiar para explorar zonas poco accesibles como el cuero cabelludo, la espalda o la parte posterior de los muslos. No olvide revisar las palmas de las manos, las plantas de los pies y la zona genital.
- Repita esta revisión cada 1-2 meses, así se familiarizará con la distribución de sus lunares y le será más fácil apreciar los cambios.



La regla de ABCDE para sospechar un melanoma

BENIGNO



Simétrico



Bordes
regulares



Un solo color

Menos de
6 mm

Lunar presente
hace años sin
cambios

MALIGNO



Una mitad no
se corresponde
con la otra



Bordes
irregulares



Varios
colores

Más de
6 mm

Lunar nuevo o
con cambios
en forma,
tamaño o
color

A

Asimetría

B

Bordes

C

Color

D

Diámetro

E

Evolución