

Prevenir para cuidar la piel.

#ProtegeLaPielDelSol



Infórmate aquí:



Disponibles 24h | 365 días
900 100 036
contraelcancer.es



asociación
española
contra el cáncer

EL CUIDADO DE LA PIEL DEBE COMPLETARSE CON SU VIGILANCIA

La autoexploración de la piel es importante a la hora de detectar una lesión sospechosa de malignidad.

Las reglas de oro son:



1. **Fijate en tu cara**, incluyendo la nariz, labios, boca y también detrás de las orejas.



2. **Observa tu cuero cabelludo** utilizando un peine para separar el pelo. Si no tienes mucha cantidad, revisa toda tu cabeza.



3. **Revisa tus brazos y manos** (las palmas, el dorso y también entre los dedos).



4. A continuación, fijate en el **cuello, el pecho y la parte superior del cuerpo**. Mujeres: revisad entre las mamas y por debajo de las mismas.

5.



5. Levanta el brazo para examinar la parte interna del **brazo y la axila**.



6. Utiliza un pequeño espejo para examinar **la nuca y la espalda** hasta abajo.



7. **Revisa las piernas, incluyendo los glúteos y la parte posterior de las piernas**. Termina examinando las plantas de los pies y los espacios entre los dedos.

SIGNOS DE SOSPECHA

El ABCDE del melanoma te puede ayudar a detectarlo a tiempo:

En los melanomas las características que presentan las lesiones con mayor frecuencia vienen determinadas por la regla del **A, B, C, D, E**.

Asimetría



Si trazamos una línea imaginaria, las dos mitades no son iguales.

Bordes



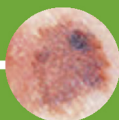
No son lisos, muestran irregularidades y están mal definidos.

Color



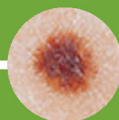
En el mismo lunar o mancha, encontramos diferente coloración (de marrón claro a negro).

Diámetro



Diámetro mayor de 6mm.

Evolución



Cambio de aspecto en cuanto a tamaño, color o espesor.

Ante cualquier lesión o mancha no habitual consulta con tu dermatólogo a la mayor brevedad.