

II CAMPAÑA INSULAR DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

Está protegida, pero su piel no.

#TODOSCONTRAELCÁNCER

Recuerda:

 Evita el sol entre las 11h y las 17h

 Cubrete cabeza y piel con ropa

 Utiliza crema de protección solar preferentemente FPS 50 ó +

Más información en:



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



Impulsa:



Tenerife
Previene

Con la colaboración de:



ACADEMIA ESPAÑOLA
DE DERMATOLOGÍA
Y VENEREOLÓGIA

asociación española
contra el cáncer
en Santa Cruz de Tenerife

Conoce tu piel para protegerla

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Sus funciones son fundamentales para nuestra salud: regula nuestra temperatura, sintetiza la vitamina D y nos protege del exterior.



Fototipo:

Es una forma de clasificar la respuesta de la piel a la radiación ultravioleta y su capacidad de adaptarse a los efectos del sol.

Hay seis fototipos (I-VI). Haz el test en nuestra web y descubre cuál es el tuyo.



Respuesta a la radiación UV:

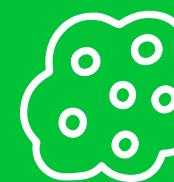
Las radiaciones pueden provocar enrojecimiento y quemaduras, reacciones de alergia o fototoxicidad y por supuesto cáncer de piel.



Poblaciones de riesgo:

Niños, deportistas y trabajadores expuestos a actividades al aire libre, y personas con enfermedades o tratamientos que los hacen especialmente sensibles.

AUTOEXPLORACIÓN



Detección precoz de cáncer de piel:

Revisa tus lunares con frecuencia y vigila posibles asimetrías, bordes irregulares, cambios de color o de tamaño. ¿Sabes cómo hacer la autoexploración de tu piel? Consulta nuestra web.

CONSEJOS ADICIONALES

- Examina tu piel regularmente.
- Mantente hidratado.
- Extrema la precaución con los niños.

EL SOL ES UN ALIADO DE NUESTRA SALUD

Tomado con moderación, el sol puede tener muchos beneficios para nuestro organismo y nuestro estado anímico. Sin embargo, cuando nos exponemos sin protección, los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden causar quemaduras solares, envejecimiento prematuro y cáncer de piel.

En esta guía te presentamos información y consejos prácticos para que cuides tu piel cada día.



Protégete del sol:

- No te expongas sin protección, especialmente durante las horas de mayor intensidad (de 11:00 a 17:00 horas).
- Ponte a la sombra siempre que sea posible.
- Protégete piel y cabeza: usa sombrero, gafas de sol homologadas y manga larga.



Usar protector solar:

- Usa protector solar con un factor de protección solar (FPS) preferentemente de 50.
- Apícalo 30 minutos antes de exponerte al sol, y vuelve a aplicarlo cada dos horas, o antes si sudas o te metes en el agua.
- Usa fotoprotector aunque esté nublado.



No uses camas solares:

Los rayos UV que emiten las cabinas solares pueden causar cáncer de piel.

RECUERDA

- El exceso de sol causa cáncer de piel.
- La protección solar es esencial.
- La piel tiene memoria, protégela desde la infancia.

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. Fíjate 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, fíjate en el **cuello, el pecho y la parte superior del cuerpo**. Mujeres: revisad entre las mamas y por debajo de las mismas.



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**.

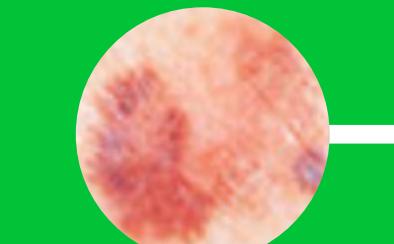
Termina examinando las plantas de los pies y los espacios entre los dedos.

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



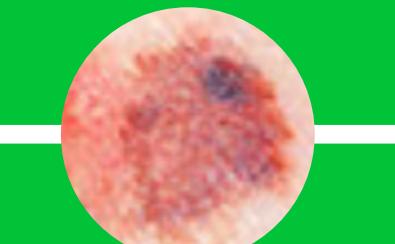
No son lisos, muestran irregularidades y están mal definidos.

Color



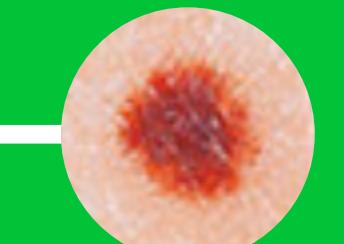
En el mismo lunar o mancha, encontramos diferente coloración (de marrón claro a negro).

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.

Localizaciones carpas de campaña

