



Agosto de 2017

## VIGILA TU PIEL

Si bien el sol desempeña un papel importante en la salud de las personas, una exposición excesiva puede causar alteraciones en la piel y ocasionar graves enfermedades.

El cáncer de piel es el cáncer más frecuente del mundo. existen varios tipos, el más grave es el melanoma. cada año en españa se detectan más de 5000 nuevos casos de este tipo de cáncer, siendo el que más muertes genera. Esto se debe principalmente a la exposición excesiva al sol y otras fuentes de radiación ultravioleta como las lámparas de bronceado.

¡Pero no todo es negativo!, Lo bueno es que las alteraciones en la piel pueden identificarse con facilidad, y detectadas a tiempo es mucho más probable que sean curables. Por eso te recomendamos que revises tu piel periódicamente y para ello te enseñamos a identificar signos de alerta.

### LA REGLA DEL ABCD

Existen ciertos signos que pueden alertarte de la existencia de un melanoma. Si ves que en tu piel aparecen una o más de estas alteraciones o cualquier otra lesión que te parezca anormal (sangrado, inflamación, enrojecimiento, endurecimiento, picor...) consulta a tu médico para mayor información, ¡Te puede salvar la vida!

### SIGNOS DE ALERTA

**A** de **Asimetría**. los lunares son **redondos y simétricos**. Los melanomas iniciales son **asimétricos**

**B** de **Borde**. Los lunares tienen **bordes regulares**. Los melanomas iniciales tienen **bordes irregulares, haciendo ondas**.

**C** de **Color**. Los lunares son de **color marrón** claro u oscuro pero **homogéneo** (2 o más tonos: marrón, rojizo, negruzco)

**D** de **Diámetro**. Los lunares tienen un **diámetro inferior a 6mm**. Los melanomas tienen en general un diámetro mayor de 6mm.

**E** de **Evolución**. Los melanomas **siguen creciendo y variando de aspecto**.



¿Quieres recibir  
nuestros **consejos**  
cada mes?

SUSCRÍBETE

### Te interesa...



Consejos para prevenir las quemaduras solares



**TU APORTACIÓN NOS DA VIDA**  
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.  
**HAZTE SOCIO AHORA**

### Archivo

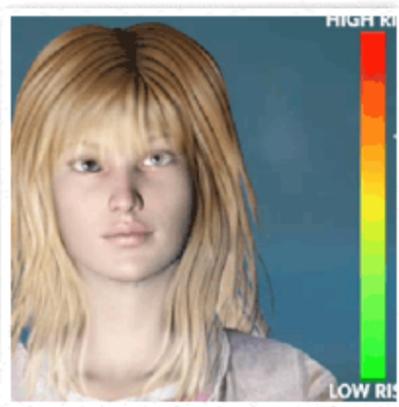


Consulta las **ediciones anteriores** de "Consejos de Salud" en nuestra web.

IR AL ARCHIVO

## RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL DAÑO DEL SOL

- Busca la sombra de 12 a 16h.
- Utiliza cremas con protección alta (+50).
- Ponte la crema después de cada baño o cada dos horas.
- No te olvides de la sombrilla, sombrero, gafas, camisetas...
- Evita ponerte al sol durante mucho tiempo
- Protégete también cuando hagas una actividad al aire libre



DESCARGAR CONTENIDO  
COMPLETO EN PDF

### PARTICIPA



Accede al siguiente enlace y desarrolla tus habilidades de detective en este juego que te enseñará a identificar lunares sospechosos:

[Juega](#)

¡Puedes también descargar el juego para móvil!

< anterior

siguiente >

### TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



#### ¿Cuánto saben de protección solar?

Descarga e imprime este test para que midan sus conocimientos los más jóvenes de casa.



#### La importancia del sol

El sol tiene una gran importancia para la salud del hombre.