



## Cómo proteger tu piel - de forma sencilla



Además de provocar cáncer, los rayos UVA también envejecen prematuramente la piel, mientras que los UVB provocan quemaduras solares.

La buena noticia es que hay cosas que puedes hacer como parte de tu rutina de salud y bienestar para reducir el riesgo de arrugas, manchas, piel flácida y cáncer de piel.



- Cubrete o permanece en la sombra en las horas centrales del día.
- Utiliza un sombrero de ala ancha y gafas de sol.
- Lleva una camiseta con tratamiento UV cuando nades al aire libre.
- Haz ejercicio al aire libre a primera hora de la mañana o al atardecer.
- No utilices cabinas de rayos UVA: los rayos UV pueden ser quince veces más fuertes que el sol mediterráneo al mediodía.
- Utiliza cremas solares con protección UVA y UVB.

Así que recuerda, diviértete al sol, pero utiliza la protección adecuada para mantener tu piel a salvo.



## Recomendaciones de uso del fotoprotector



No todos los protectores solares proporcionan los mismos niveles de protección. Por eso, sigue nuestra práctica lista de comprobación para mantener tu piel a salvo del sol.

- ✓ Elige un protector solar con protección UVA y UVB.
- ✓ Utiliza un SPF30 o superior; lo ideal es un SPF50.
- ✓ Aplicate el protector solar al menos 20-30 minutos antes de la exposición.
- ✓ Vuelve a aplicarla cada dos horas, antes y después de meterte en el agua, después de sudar mucho o después de usar toallas.

## Conoce tu tipo de piel

La piel suele clasificarse en seis tipos diferentes, en función de cómo reacciona cuando se expone al sol:

- 1 • Piel clara, a menudo con pecas  
• Siempre se quema y no se broncea
- 2 • Piel clara, un poco más oscura que el tipo 1  
• Se broncea lentamente y es propensa a quemaduras solares
- 3 • Tez ligeramente más oscura  
• Se broncea fácil y rápidamente
- 4 • Piel morena clara  
• Se broncea rápida y profundamente
- 5 • Piel morena oscura  
• Se broncea muy fácilmente y rara vez se quema
- 6 • Piel marrón muy oscura a negra  
• Rara vez se quema y está profundamente pigmentada

Escanee el código QR para visitar nuestro sitio web y obtener más información sobre cómo protegerse del sol.



## Hay maneras más fáciles de protegerse del sol

Usa el tipo de protección adecuada para reducir el riesgo de arrugas prematuras, piel flácida y cáncer de piel

Patrocinadores



Colaboradores



Con el apoyo de



Encuentra más información en [www.euromelanoma.eu](http://www.euromelanoma.eu)

## ¿Por qué utilizar protección solar?

El cáncer de piel es uno de los cánceres más comunes del mundo y las tasas de incidencia aumentan más rápido que las de cualquier otro tipo de cáncer.

Estos son algunos de los factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de piel:

**ATENCIÓN**  
Extrema las precauciones

**Trabajo al aire libre**  
Si trabajas al aire libre tienes el doble de probabilidades de padecer cáncer de piel.

**Deportes al aire libre**  
Las actividades al aire libre aumentan la exposición a los rayos UV a lo largo de tu vida y, por tanto, el riesgo de padecer cáncer de piel.

**Tiempo al aire libre**  
La exposición regular al sol se incrementa \_ el 86% de los melanomas pueden atribuirse a exposición a la radiación UV del sol

**PRECAUCIÓN**  
Evita

**Bronceado**  
Nueve de cada diez cánceres de piel están causados por los rayos UV del sol o de cabinas de rayos UVA.

**Uso de cabinas de rayos UVA**  
Una sesión de solarium antes de los 35 años puede aumentar el riesgo de padecer cáncer de piel en casi un 60%.

**Quemaduras solares**  
El riesgo de padecer cáncer de piel se triplica si alguna vez ha sufrido quemaduras solares graves (ampollas dolorosas durante dos o más días).



## ¿Qué aspecto tiene el cáncer de piel?

Aunque el cáncer de piel sigue siendo poco frecuente en los jóvenes, cada vez es más común, por lo que es importante saber qué buscar. Los principales signos son manchas, lunares o pecas que:

- Cambian de tamaño, color y/o forma (véase la regla “ABCDE”)
- Parecen diferentes del resto (el signo del “patito feo”)
- Son asimétricas o tienen bordes irregulares
- Tienen un tacto áspero o escamoso (a veces sentir los cambios antes de verlos)
- Pican
- Sangran o supuran
- Tienen un aspecto nacarado
- Parecen un corte o una mancha pero no cicatrizan.

Debe prestarse especial atención a las lesiones que presenten al menos dos de las características anteriores.

## Cuatro tipos principales de lesión cutánea sospechosa



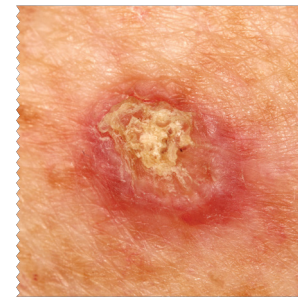
### 1 Melanoma

Es una forma poco frecuente de cáncer de piel, que aparece sobre todo a partir de los 20 años, pero también el más peligroso. Las lesiones aparecen como lunares que cambian de aspecto (tamaño, forma y color) rápidamente. A menudo pueden parecerse a otros lunares, pecas o marcas de nacimiento.



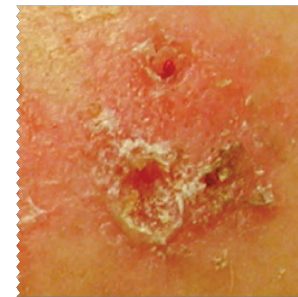
### 2 Carcinoma basocelular

Se trata de un tumor de crecimiento lento, normalmente de 0,5 a 1 cm al año. Suele presentarse como un nódulo o placa de color rosa a marrón con una superficie nacarada.



### 3 Carcinoma de células escamosas

El carcinoma de células escamosas es un tumor de crecimiento rápido (normalmente entre unas semanas y unos meses) que puede tratarse fácilmente si se diagnostica precozmente. Las lesiones suelen tener una superficie escamosa o rugosa.



### 4 Queratosis actínica

La queratosis actínica suele ser precancerosa pero, si no se trata, puede convertirse en un carcinoma de células escamosas. Algunas lesiones parecen pequeñas costras en la piel, mientras que otras no son visibles y se identifican por su textura rugosa.

## La regla ABCDE

La regla “ABCDE” es una forma útil de identificar posibles melanomas en el cuerpo:

- A** ¿El lunar es **Asimétrico**?
- B** ¿Tiene **Bordes** indistintos o irregulares?
- C** ¿Cambia de **Color** o tiene más de un **Color**?
- D** ¿Tiene más de **6 mm** de **Diametro**?
- E** ¿Ha **Evolucionado** con el tiempo su tamaño, forma o comportamiento?



## El cartel de patito feo

Si aparece una nueva lesión que es diferente del resto, puede ser sospechosa. Es lo que se conoce el signo del “patito feo”.

## Cómo explorar tu piel

Revisa tu piel una vez al mes para detectar cualquier cambio o mancha sospechosa. Es muy fácil y sólo te llevará unos minutos, así que hazlo parte de tu rutina.

Es importante revisar todo el cuerpo. Presta especial atención a las partes del cuerpo que no ves durante tu rutina diaria (espalda, cuero cabelludo, zona genital, plantas de los pies, etc.). Colócate frente a un espejo de cuerpo entero y utiliza un espejo de mano para los lugares de difícil acceso.

- 1 Mírate la cara, incluyendo la nariz, los labios, la boca y encima y detrás de las orejas.
- 2 Comprueba tu cuero cabelludo, utilizando un peine para separar el pelo y revisarlo a fondo.
- 3 Comprueba la parte delantera y trasera de tus manos y entre tus dedos.
- 4 Mírate el cuello, el pecho y la parte superior del cuerpo. Las mujeres, entre los pechos y debajo de ellos.
- 5 Dobla el codo para comprobar la parte superior del brazo y las axilas.
- 6 Utiliza el espejo de mano para mirarte la nuca y la espalda, por arriba y por abajo.
- 7 Comprueba las nalgas, la zona genital y la parte posterior de las piernas. Por último, comprueba la planta de los pies y el espacio entre los dedos.

## Qué hacer si encuentra algo

Si no está seguro sobre una mancha nueva o ya existente en la piel, llama a tu dermatólogo de inmediato para que la revise y la trate.

