

# Escanea tu piel para prevenir el cáncer de piel

El estilo de vida actual y la mayor esperanza de vida hace que los casos de cáncer de piel se incrementen. Cada mes se diagnostican en nuestro país **300 diagnósticos** de melanoma, el cáncer de piel con peor pronóstico, que podrían detectarse, precozmente, con una sencilla **autoexploración** de la piel.

Nuestra piel es como un **código** que contiene información sobre nuestra salud. Si fomentamos el **escaneo mensual** de la piel, podremos detectar cualquier alteración a tiempo y contactar con nuestro médico de confianza para establecer el diagnóstico y el tratamiento más adecuado.

## ¿Cómo realizar la autoexploración mensual de la piel?

- **Sítuate frente a un espejo de cuerpo entero**  
Utiliza un espejo de mano para revisar los lugares de difícil acceso.
- **Vigila los cambios de color o de textura de la piel y los lunares**  
Sigue la **regla del ABCDE** para distinguir un lunar normal de una lesión sospechosa de malignidad:
  - **A - Asimetría:** la mitad de un lunar no es igual que la otra mitad.
  - **B - Bordos irregulares:** bordes desiguales, irregulares, borrosos o dentados.
  - **C - Color:** varios colores diferentes en la lesión. Los colores más peligrosos son los rojizos, blanquecinos y azulados sobre lesiones de color negro.
  - **D - Diámetro:** el lunar mide más de 6 mm o aumenta de tamaño (mayor de 6 mm).
  - **E - Evolución:** el lunar experimenta cambios en cuanto al tamaño o la forma.

## ¿Cuáles son los principales hábitos dermosaludables?

Los hábitos durante la infancia y la adolescencia nos pasan factura con los años, especialmente los relacionados con el sol, ya que el daño que provoca la **radiación ultravioleta** se va acumulando a lo largo de la vida. Por tanto, en países mediterráneos debemos utilizar protector solar ¡siempre!

1. **Utiliza ropa de trama tupida, no elástica**  
Preferiblemente de algodón y de color oscuro.
2. **Utiliza gorras, sombreros de ala, pañuelos o gafas de sol**  
Actúan como barrera.
3. **Evita la exposición durante las horas centrales del día (de 11 a 17 h), también en días nublados**
4. **Aprovecha las sombras**  
Árboles, sombrillas, toldos...
5. **Evita quedarte dormido al sol**
6. **Hidrátate por dentro y por fuera**  
Bebe al menos 1,5 litros de agua y aplícate crema hidratante tras la exposición solar.
7. **Aplica un fotoprotector solar adecuado a tu tipo de piel y zona del cuerpo**  
Con un SPF igual o superior a 30, media hora antes de la exposición solar, con la piel limpia y seca. No te olvides de los labios, las orejas y el cuero cabelludo.
8. **Reaplica el protector solar cada 2 horas o después del baño**  
En abundancia y de forma uniforme.

## ¿Necesitas más información?

- **Academia Española de Dermatología y Venereología**  
<https://fundacionpielsana.es/>

Regla del ABCDE (protégete del sol)

- **OMS - Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer**  
[Código Europeo contra el Cáncer. 12 formas de reducir el riesgo de cáncer](#)
- **Asistente de Google**  
Te recuerda cuándo realizar el siguiente examen de tu piel.
- **App Skin Check (iOS y Android)**  
Escanea, hace seguimiento y compara tu piel.
- **App e-Derma (iOS y Android)**  
Hace el seguimiento de tus lesiones y ayuda al profesional médico a un diagnóstico precoz.

Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2022



SECRETARÍA DE ESTADO DE SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES  
DIRECCIÓN GENERAL DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

