

**Asociación Española  
Contra el Cáncer**

Infocáncer 900 100 036  
www.aecc.es



**Asociación Española  
Contra el Cáncer**

Infocáncer 900 100 036  
www.aecc.es



**EL SOL  
PUEDE DEJAR**  
UNA HUELLA  
IMBORRABLE  
EN TU PIEL



## ¡NO TE QUEMES CON EL SOL! ¡PROTÉGETE!

El sol desempeña un papel importante en la salud del ser humano, pero una exposición inadecuada puede causar alteraciones en la piel y ocasionar graves enfermedades. Por eso es tan importante protegerse de las radiaciones solares, no solo en playas y piscinas ni solo durante el verano, también el resto del año.

### 6 RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL DAÑO DEL SOL:



“ Bebe agua con frecuencia. Una piel bien hidratada también te cuidará frente a los rayos solares ”



“ Recuerda protegerte cuando hagas una actividad al aire libre ”

“ Las cremas con un nivel de protección alto son las únicas que te resguardarán de los rayos más peligrosos. Aplícalas después de cada baño o cada 2 horas ”



“ Utiliza sombrillas, sombreros, gorras, camisetas... cuando te pongas directamente al sol ”



“ Recuerda buscar una buena sombra entre las 12 y las 4 de la tarde ”

“ Evita permanecer bajo el sol durante mucho tiempo. Es importante que protejas tus ojos con gafas de sol ”



## CUIDA TU PIEL ¡MANTENTE ALERTA!

Las alteraciones en la piel pueden detectarse con facilidad, por eso te recomendamos que revises tu piel periódicamente.

El aspecto de las lesiones que pueden presentar los cánceres de piel es muy variado. Presta especial atención a la aparición de manchas (generalmente rojizas) que pueden descamarse y sangrar, nódulos (elevaciones o prominencias redondeadas en la piel) y úlceras que no cicatrizan.

### LA REGLA DEL ABCDE EN LA DETECCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

Sospecha de la existencia de un melanoma si ves que en tu piel aparecen uno o más de estos signos de alerta o cualquier otro cutáneo anormal (sangrado, inflamación, enrojecimiento, endurecimiento, picor...)

SIGNOS DE ALERTA		
<b>A</b> De <b>Asimetría</b>	Los lunares son <b>redondos y simétricos</b>	Los melanomas iniciales son <b>asimétricos</b>
<b>B</b> De <b>Borde</b>	Los lunares tienen <b>bordes regulares</b>	La mayoría de melanomas iniciales tienen <b>bordes irregulares, haciendo ondas</b>
<b>C</b> De <b>Color</b>	Los lunares son de <b>color marrón</b> claro u oscuro pero <b>homogéneo</b>	Los melanomas iniciales tienen <b>color no homogéneo</b> (2 o más tonos: marrón, rojizo, negrozco)
<b>D</b> De <b>Diámetro</b>	Los lunares tienen un <b>diámetro inferior a 6 mm</b>	Los melanomas tienen en general un <b>diámetro mayor de 6 mm</b>
<b>E</b> De <b>Evolución</b>	Los melanomas <b>siguen creciendo y variando de aspecto</b>	

### TÚ PUEDES CONTRIBUIR A DETECTARLO A TIEMPO

Recuerda examinar cuidadosamente y de manera periódica todas las partes de tu cuerpo frente al espejo más grande que tengas. Ayúdate de un espejo de mano para las zonas de difícil acceso como la parte posterior del cuello, orejas, hombros, glúteos y piernas, espalda y la zona genital. Puedes utilizar un secador para revisar el cuero cabelludo.