

CUIDA TU PIEL ¡Mantente alerta!

Las alteraciones en la piel pueden detectarse con facilidad.

Te recomendamos realizar una autoexploración.

aecc - Minbiziaren Aurkako Elkartea
Infocáncer 900 100 036 - www.aecc.es

G
I
P
U
Z
K
O
A
25^{AS OS}  **aecc**
Contra el Cáncer
Minbiziaren Aurka

MÉTODO DE DIAGNÓSTICO PRECOZ DEL CÁNCER DE PIEL

El aspecto de las lesiones que pueden presentar los cánceres de piel es muy variado.

En el caso de los carcinomas, destacan la aparición de manchas (generalmente rojizas) que pueden descamarse y sangrar, nódulos (elevaciones o prominencias redondeadas en la piel) y úlceras que no cicatrizan.

En los melanomas las características que presentan las lesiones con mayor frecuencia vienen determinadas por la regla del A, B, C, D, E.

¿Cómo se hace la autoexploración?

1. Frente al espejo visualiza la parte anterior del tórax, abdomen, región pélvica y piernas, brazos y antebrazos, manos, espacios entre los dedos y uñas. Inspeccione también la cara y cuello, los codos y antebrazos, axilas, y debajo de las mamas.
2. De espaldas al espejo de cuerpo entero y con la ayuda del espejo de mano, inspecciona la parte posterior del cuerpo: cuello (no olvidando las orejas), hombros, parte superior e inferior de la espalda, glúteos y piernas.
3. Siéntate con los pies apoyados en un taburete y, con el espejo de mano observa la zona genital, y los laterales de las piernas hasta los tobillos. Continúa inspeccionando los pies (planta, dorso y dedos), espacios entre los dedos y uñas.
4. Como punto final de la exploración, procede a examinar el cuero cabelludo. Para ello, colócate frente al espejo y ayúdate de un secador de pelo. Si algún familiar o amigo puede ayudarte, te facilitará la labor.

LARRUAZALEKO MINBIZIAREN DIAGNOSI GOIZTIARRERAKO METODOA

Larruazaleko minbizien lesioek askotariko itxura izan dezakete.

Kartzinomekin lotuta, ezkatatu eta odola isuri dezaketen orbanak (oro har, gorritzak), noduluak (goraguneak edo irtengune biribilak larruazalean) eta orbaintzen ez diren ultzerak nabarmendu behar dira.

Melanomen kasuan, gaztelaniazko A, B, C, D, E arauak zehaztu ohi ditu lesioen ezaugarriak.

Nola egiten da autoexplorazioa?

1. Ispiluaren aurrean ikusi: bularraldearen aurreko aldea, sabelaldea, eremu pelbikoa, hankak, besoak, besaurreak, eskuak, hatz tarteak eta azkazalak. Ikuskatu aurpegia, lepoa (belarriak ahaztu gabe), sorbaldak, bizkarraren goialdea eta behealdea, ipurmasailak eta hankak.
2. Gorputz osoko ispiluari bizkarra emanda eta esku-ispiluaren laguntzarekin, aztertu gorputzaren atzealdea: lepoa (belarriak ahaztu gabe), sorbaldak, bizkarraren goialdea eta behealdea, ipurmasailak eta hankak.
3. Eseri oinak aulkian ipinita eta esku-ispiluarekin aztertu genitalak eta hanken alboak txorkatiletaraino. Jarraitu oinak (oin-zola, atzealdea eta behatzak), behatz tarteak eta azkazalak aztertuz.
4. Miaketarekin amaitzeko, aztertu buruko ile-larrua. Horretarako, jarri ispilu aurrean eta lagundu ile-lehorgailuarekin. Senide edo lagun baten lagun bazaitzake, lana erraztuko dizu.

La regla del ABCDE en la detección del cáncer de piel

Se sospecha de la existencia de un melanoma si aparecen uno o más de estos signos de alerta o cualquier otro cutáneo anormal (sangrado, inflamación, enrojecimiento, endurecimiento, picor...)

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

ABCDE araua larruazaleko minbizia detektatzeko

Melanoma dagoela susmatzen da alerta zeinu horietako bat edo gehiago edo larruazaleko bestelako ezaugarri anomaloak azaltzen direnean (odol-isuria, hantura, gorritasuna, gogortzea, azkura...).

A - Asimetria	Orinak biribilak eta simetrikoak dira	Hasierako melanomak asimetrikoak dira
B - Ertza	Orinek ertz erregularrak dituzte	Hasierako melanoma gehienek ertz irregularrak dituzte, uhinak egiten dituzte
C - Kolorea	Orinek marroi kolore argia edo iluna izaten dute, baina homogenea	Hasierako melanomek ez dute kolore homogenea (2 tonu ego gehiago: marroi gorritzak, beltzaxka)
D - Diametroa	Orinek 6 mm baino gutxiagoko diametroa dute	Melanomek, oro har, 6 mm baino gehiagoko diametroa dute
E - Eboluzioa	Melanomek hazten eta itxuraz aldatzen jarraitzen dute	

ZAINDU ZURE AZALA Egon adi!

Larruazaleko lesioak
erraz detekta deitezke.
Autoexplorazioa egitea
gomendatzen dizugu.

aecc - Minbiziaren Aurkako Elkarte
Infocáncer 900 100 036 - www.aecc.es

G
I
P
U
Z
K
O
A
AS
OS
25
aecc
Contra el Cáncer
Minbiziaren Aurka