

CÓMO REVISAR TU PIEL

Examina todo tu cuerpo, tanto la parte frontal como la trasera, en busca de cambios o manchas sospechosas.

Colócate frente a un espejo de cuerpo entero y usa un espejo de mano para revisar las zonas de difícil acceso, prestando especial atención a las áreas más expuestas al sol.

- 1 Examina tu cara, incluyendo ojos, párpados, nariz, labios, boca y las orejas (delante y detrás).
- 2 Revisa el cuero cabelludo usando un peine para separar el cabello y asegurarte de que no haya cambios en la piel.
- 3 Observa ambas manos, incluyendo las uñas y los espacios entre los dedos.
- 4 Examina el cuello, el pecho y el abdomen. Las mujeres deben revisar entre y debajo de los senos.
- 5 Dobra el codo para revisar el antebrazo, la parte superior del brazo y la axila.
- 6 Usa un espejo de mano para revisar la nuca, la espalda (superior e inferior) y los glúteos.
- 7 Observa la parte delantera y trasera de las piernas. No olvides inspeccionar las plantas de los pies, las uñas y los espacios entre los dedos.

Si notas algún signo de alerta, consulta a un médico de inmediato para recibir una evaluación profesional.



PREGUNTAS PARA TU EQUIPO MÉDICO

- ¿Pueden proporcionarme un resumen de mi tratamiento?
- ¿Con qué frecuencia serán mis revisiones médicas?
- ¿Necesitaré realizarme pruebas médicas y con qué periodicidad?
- ¿Las consultas de seguimiento serán presenciales o a distancia?
- ¿Qué efectos secundarios podría experimentar?
- ¿A quién debo contactar si tengo dudas o inquietudes?
- ¿Cómo puedo reducir el riesgo de que el cáncer reaparezca?
- ¿Qué servicios de apoyo locales están disponibles?
- ¿A quién debo acudir si noto síntomas nuevos o señales de alerta?
- ¿Cómo debo gestionar mis próximas citas médicas?



MÁS INFORMACIÓN
EN EUROMELANOMA.AEDV.ES



TOMA MEDIDAS PROTÉGETE CONTRA EL CÁNCER DE PIEL



REVISA TU PIEL Y ESTATE ATENTO A CUALQUIER CAMBIO

Si notas signos de alerta, no lo dejes pasar. Pide una cita con tu dermatólogo lo antes posible.

Si has tenido cáncer de piel anteriormente, tienes un mayor riesgo de desarrollarlo nuevamente.^{1,2}

MÁS INFORMACIÓN
EN EUROMELANOMA.AEDV.ES



SEÑALES DE ALERTA: ¿QUÉ DEBES BUSCAR?

Revisa tu piel una vez al mes y presta atención a cualquier mancha que:

- **Luzca diferente al resto** (signo del “patito feo”)
- **Cambie de tamaño, color o forma**
- **Sea asimétrica o tenga bordes irregulares**
- **Tenga una textura rugosa o escamosa** (a veces se pueden sentir antes de verse)
- **Presente varios colores en una misma lesión**
- **Cause picazón o molestia**
- **Sangre o supure líquido**
- **Parezca una herida pero no cicatrice**

MELANOMA: CONOCE TUS ABCDE

La detección temprana y el tratamiento del melanoma son clave. El melanoma tiene señales de advertencia específicas, conocidas como la regla ABCDE:

	BENIGNO	MALIGNO
A ¿La mancha tiene una forma irregular y desigual?		
B ¿Los bordes son irregulares, difusos o poco definidos?		
C ¿Tiene varios colores en una misma lesión (marrón, negro, rojo, blanco o azul)?		
D ¿Mide más de 6 mm (aproximadamente el tamaño de un borrador de lápiz)?		
	ANTES	DESPUÉS
E ¿Ha cambiado de tamaño, forma, color o textura con el tiempo?		

Si notas alguna de estas señales, acude de inmediato a un médico, quien podrá orientarte sobre los siguientes pasos. La detección temprana puede salvar vidas.

Colaboradores



Patrocinadores



Con el apoyo de

RECONOCIENDO EL CÁNCER DE PIEL

4 tipos principales de lesiones cutáneas sospechosas

Melanoma

Es la forma menos común de cáncer de piel, pero también la más peligrosa.

Puede afectar a personas de cualquier edad, a diferencia de otros tipos que son más frecuentes en personas mayores. Se presenta como una mancha que se vuelve intensamente pigmentada o desarrolla bordes irregulares y diferentes colores con el tiempo, o como un bulto rosado o rojo de rápido crecimiento. Puede diseminarse internamente, por lo que requiere tratamiento inmediato.



Carcinoma basocelular

Es el tipo de cáncer de piel más común, pero también el menos peligroso.

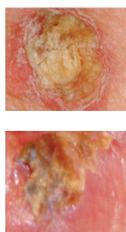
Generalmente se presenta como un bulto elevado del color de la piel con un borde brillante y perlado, una herida que no cicatriza o un pequeño nódulo con costras que crece lentamente con el tiempo. Si no se trata, puede ulcerarse e invadir tejidos más profundos.



Carcinoma espinocelular

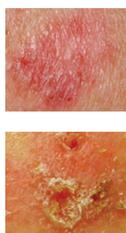
Es el segundo tipo más común de cáncer de piel y aparece en áreas que han estado expuestas al sol con frecuencia, como la cara y el cuero cabelludo.

Se manifiesta como un bulto con costras que puede crecer rápidamente, ulcerarse y supurar. Puede extenderse con rapidez, especialmente si está en los labios, orejas, dedos, pies o en pacientes inmunodeprimidos. El tratamiento quirúrgico para extirpar la lesión es esencial.



Queratosis actínica

Es más frecuente en personas de mediana edad y ancianos, y suele aparecer en las áreas más expuestas al sol, como la cara, el cuello, las orejas, el dorso de las manos y el cuero cabelludo. Se presenta como parches escamosos y ásperos de color rojo-marrón. Estas lesiones deben tratarse para evitar su progresión; si no se tratan, algunas pueden convertirse en carcinomas espinocelulares, un tipo de cáncer de piel (el 60 % de los carcinomas espinocelulares evolucionan a partir de lesiones de queratosis actínica).⁵



DEJAR EL TRATAMIENTO PARA MÁS TARDE PUEDE COSTAR VIDAS

El cáncer de piel es uno de los cánceres más comunes en el mundo³ y también uno de los más tratables si se detecta a tiempo. **Sin embargo, muchas personas tardan en acudir al médico después de notar signos de advertencia.**⁴

Los dermatólogos encuestados afirmaron que más de la mitad de sus pacientes podrían haberse tratado con éxito si hubieran buscado atención médica de inmediato.⁴

Los autoexámenes regulares y las revisiones médicas periódicas son fundamentales. No solo pueden brindarte tranquilidad, sino que también aumentan las posibilidades de un tratamiento exitoso en caso de que aparezca un cáncer de piel o reaparezca uno anterior.



i Realizar revisiones cutáneas con regularidad y atender cualquier cambio lo antes posible incrementará la probabilidad de un tratamiento exitoso.

RECUPERÁNDOSE DEL CÁNCER DE PIEL

Refuerza tu recuperación física y emocional:

Cuida tu piel

Evita la exposición prolongada al sol, especialmente entre las 10 a. m. y las 4 p. m. Protégete con ropa adecuada y usa protector solar de alto factor con protección UVA y UVB. Algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad al sol, así que consulta a tu médico para recibir asesoramiento. Mantente alerta y revisa tu piel regularmente en busca de cambios.



Cuida tu cuerpo

Es importante asistir a todas tus citas médicas para monitorear tu recuperación y minimizar el riesgo de recurrencia. También puedes mejorar tu recuperación general con una dieta equilibrada y estableciendo pequeñas metas de ejercicio, siempre bajo la guía de tu médico.



Cuida tu mente

Asistir a tus citas de seguimiento te ayudará a sentirte más en control de tu recuperación. También puede ser útil unirte a un grupo de apoyo local, escribir un diario, socializar y hacer actividades que disfrutes. Cada persona vive el proceso de manera diferente, así que avanza a tu propio ritmo.



Atención y apoyo

Dependiendo de tu situación, la atención posterior al tratamiento puede incluir revisiones médicas, pruebas o discusiones sobre cómo mantenerte saludable y fortalecer tu cuerpo. Tu equipo médico está ahí para apoyarte, así que no dudes en hacer preguntas o pedir consejo cuando lo necesites.

En la parte posterior de este folleto encontrarás una lista de preguntas que puedes hacer a tu equipo médico.

Tener una red de apoyo es fundamental para tu recuperación. Amigos, familiares o grupos de apoyo pueden ayudarte a mantenerte en el camino correcto tanto física como emocionalmente.



i Consejo: Hablar abierta y sinceramente con personas de confianza puede aliviar tu carga emocional. Tus seres queridos pueden no saber cómo actuar, así que expresarles cómo te sientes también puede ayudarles a sentirse más cómodos.

¹ Melanoma, Versión 2:2016, NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology. D. Coit et al., agosto 2016. PMID: 27059193, DOI: 10.6004/jnccn.2010.0051

² Carcinomas basocelular y espinocelular de piel. S. Miller et al., agosto 2010. PMID: 20870631, DOI: 10.6004/jnccn.2010.0062

³ International Agency for Research on Cancer

⁴ Encuesta Euromelanoma de 1.347 dermatólogos, noviembre 2014 - marzo 2015

⁵ Thamm J, et al. Diagnóstico y terapia de la queratosis actínica. Marzo 2024. doi: 10.1111/ddg.15288. PMID: 38456369