

## 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.



## CAMPAÑA PROMOVIDA POR LA FUNDACIÓN PIEL SANA DE LA AEDV

La Fundación Piel Sana es una organización sin ánimo de lucro impulsada por la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), que es la sociedad científica a la que pertenecen más de 3.000 dermatólogos de nuestro país.

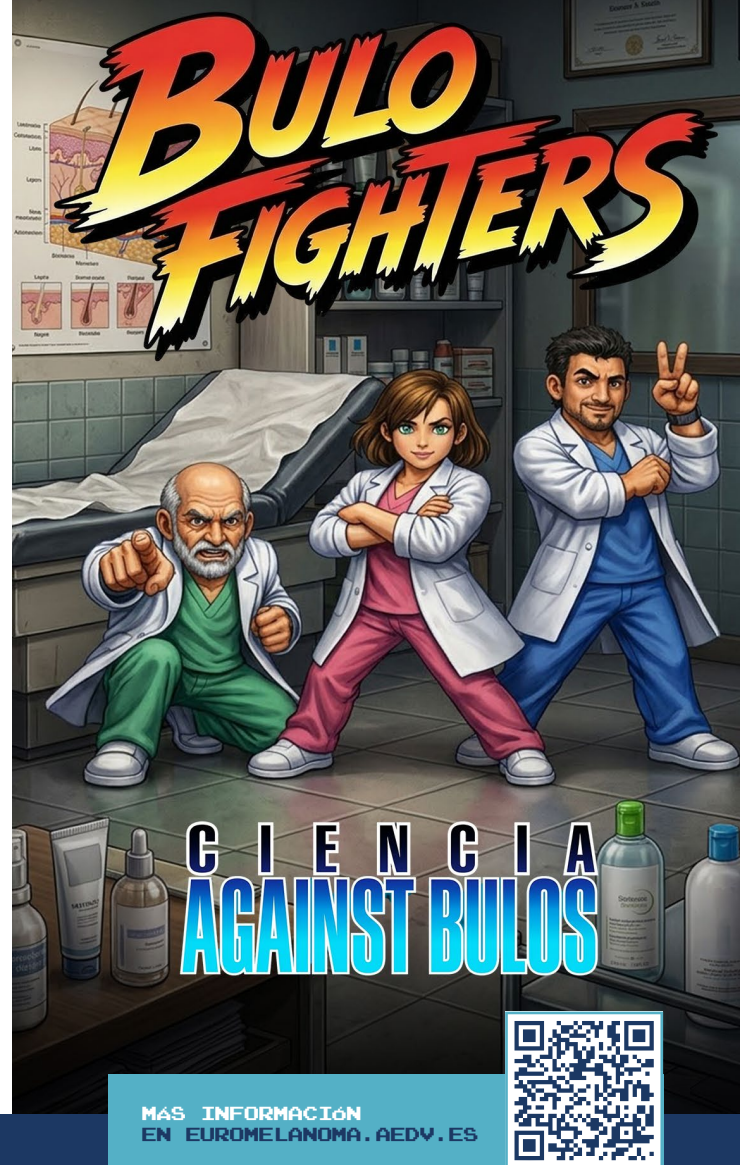
La Fundación realiza y apoya acciones que promueven mejoras en la salud de la piel de la población. Desde el año 2000, esta Fundación está colaborando en la Campaña Euromelanoma para concienciar sobre la importancia de protegerse frente al exceso de sol y detectar precozmente el cáncer de piel.

Dentro de esta destacada iniciativa, una de las acciones principales es la ya consolidada campaña de exploraciones dirigida a la población, que un año más se realizará bajo el nombre de "El mes de la exploración". Desde el 1 hasta el 30 de junio de 2026, los dermatólogos de la Fundación Piel Sana de la AEDV brindarán atención altruista a pacientes para verificar el estado de su piel. En esta edición, cabe destacar como novedad que estas exploraciones podrán realizarse tanto de forma presencial como telemática, lo cual amplía el alcance y la accesibilidad de la campaña.

Puedes solicitar cita a través de [euromelanoma.aedv.es](http://euromelanoma.aedv.es)

Para participar en estas evaluaciones dirigidas a la población en general, se requerirá completar un cuestionario previo para determinar la presencia de factores de riesgo de cáncer de piel. En caso afirmativo, los interesados podrán solicitar su cita previa de manera online a través del sitio web oficial [euromelanoma.aedv.es](http://euromelanoma.aedv.es)

MÁS INFORMACIÓN EN [EUROMELANOMA.AEDV.ES](http://EUROMELANOMA.AEDV.ES)



MÁS INFORMACIÓN EN [EUROMELANOMA.AEDV.ES](http://EUROMELANOMA.AEDV.ES)



## SEÑALES DE ALERTA: ¿QUÉ DEBES BUSCAR?

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

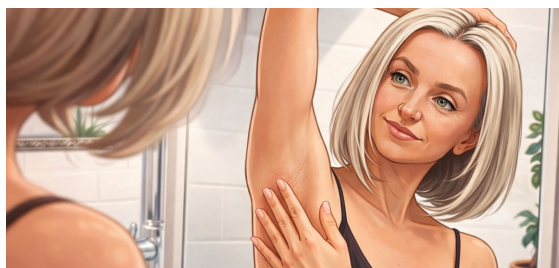
- Luzca diferente al resto (signo del "patito feo")
- Cambie de tamaño, color o forma
- Sea asimétrica o tenga bordes irregulares
- Tenga una textura rugosa o escamosa (a veces se pueden sentir antes de verse)
- Presente varios colores en una misma lesión
- Cause picazón o molestia
- Sangre o supure 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
<b>A</b> ¿La mancha tiene una forma irregular y desigual?		
<b>B</b> ¿Los bordes son irregulares, difusos o poco definidos?		
<b>C</b> ¿Tiene varios colores en una misma lesión (marrón, negro, rojo, blanco o azul)?		
<b>D</b> ¿Mide más de 6 mm (aproximadamente el tamaño de un borrador de lápiz)?		
	ANTES	DEPUÉS
<b>E</b> ¿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.

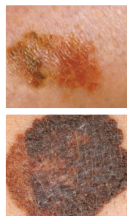


## RECONOCIENDO EL CÁNCER DE PIEL

### 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.



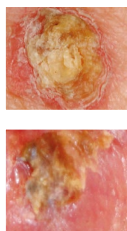
#### Carcinoma basocelular

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.



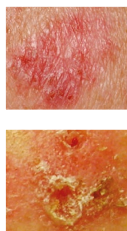
#### Carcinoma espinocelular

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).<sup>5</sup>

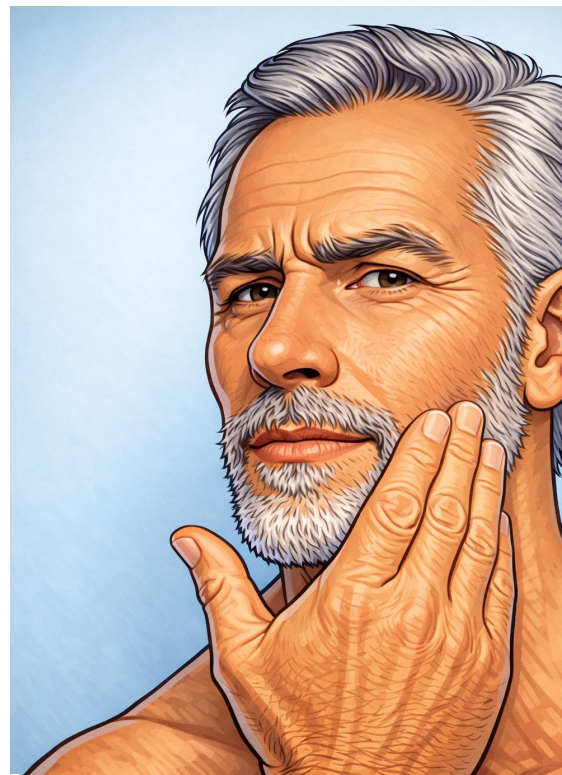


## DEJAR EL TRATAMIENTO PARA MÁS TARDE PUEDE COSTAR VIDAS

El cáncer de piel es uno de los cánceres más comunes en el mundo<sup>3</sup> 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.**<sup>4</sup>

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

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.



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

## ¿QUIÉN PUEDE PARECER CÁNCER DE PIEL?

El cáncer de piel puede afectar a cualquier persona a cualquier edad. Es más común en mayores de 50 años o entre aquéllas que han sufrido una elevada exposición solar.

#### Los factores de riesgo son:

- Tener la piel clara o propensa a las quemaduras solares.
- Haber sufrido quemaduras durante la infancia.
- Haber pasado mucho tiempo al sol (por trabajo o por placer).
- Exposiciones solares periódicas (por ejemplo, en días festivos).
- Acudir a las cabinas de bronceado.
- Tener más de 50 lunares.
- Un historial familiar de cáncer de piel.
- Tener más de 50 años.
- Haberse sometido a un trasplante de órgano.

Tanto si tienes alto riesgo como si no, puedes hacer cosas sencillas para protegerte y proteger a tu familia del cáncer de piel.

Para cuidar tu piel, vigíla regularmente y conoce las señales de alarma, puedes parar cualquier lesión cutánea sospechosa antes de que se convierta en algo más grave.



## CIENCIA AGAINST BULOS

**Vamos a convertir a los dermatólogos en luchadores digitales contra los bulos.**

Nuestro escuadrón de Bulofighters estará formado por varios de ellos.

Llevaremos el contenido desmintiendo dichos bulos directamente al centro del feed, integrándolo de forma natural en los espacios donde los jóvenes ya están pasando su tiempo.

Allí, en ese entorno, haremos llegar la voz de expertos con verdadera autoridad académica, transformando el scroll en una oportunidad para informar, generar criterio y aportar valor real.

No se trata solo de estar presentes, sino de conectar con ellos en su propio lenguaje, en el momento exacto en el que están más receptivos, convirtiendo el contenido en algo relevante, cercano y difícil de ignorar.



SIGUE LA CAMPAÑA EN LA CUENTA DE INSTAGRAM DE LA FUNDACIÓN PIEL SANA

