

Prevención de Cáncer de Piel: Protégete y detecta a tiempo

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común y, en muchos casos, puede prevenirse con protección solar adecuada y detección temprana.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El cáncer de piel es el más común en el mundo (OMS)

1 de cada 5 personas desarrollará cáncer de piel en su vida (AAD).

La exposición a rayos UV es el principal factor de riesgo, pero es evitable.

PREVENCIÓN:



Usa protector solar de amplio espectro SPF 30+ todos los días (incluso nublado)



Reaplica cada 2 horas o después de nadar o sudar



Usa sombrero de ala ancha, lentes de sol y ropa de manga larga



Evita camas de bronceado



Busca sombra entre las 10 a.m. y 4 p.m.

AUTOEXPLORACIÓN:



Revisa tu piel una vez al mes



Usa un espejo de cuerpo entero y otro de mano



Observa de pies a cabeza: cuero cabelludo, espalda, axilas, plantas y uñas



Revisa lunares, manchas, heridas que no sanan o cambian



Sigue la regla ABCDE de los lunares

REGLA ABCDE DE LOS LUNARES:

A

Qué observar:

Asimetría

B

Qué observar:

Bordes irregulares

C

Qué observar:

Color variado

D

Qué observar:

Diámetro >6 mm

E

Qué observar:

Evolución (cambios en forma o color)

¿CUÁNDO CONSULTAR AL DERMATÓLOGO?

- Cualquier lunar nuevo en adultos
- Lesiones que sangran, pican o no cicatrizan
- Cambios en lunares existentes
- Piel con enrojecimiento persistente o descamación

La Academia Americana de Dermatología recomienda una revisión dermatológica anual y consulta inmediata ante signos sospechosos.

VIRTUALMD RECOMIENDA:

- Protección solar diaria
- Autoexploración mensual
- Revisión dermatológica si notas cambios
- Consulta virtual o presencial con nuestros especialistas