

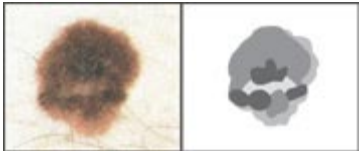



La regla del ABCD para el cuidado de los lunares

	<p>A - Asimetría – Indica si el lunar tiene asimetría (significa que una mitad debe ser igual a la otra, trazando una línea imaginaria) o tiene una forma redondeada. Las pecas y los lunares son circulares y simétricos. Los Melanomas malignos generalmente presentan formas asimétricas.</p>
	<p>B- Si los bordes del lunar o manchas son irregulares, préstele mucha atención. Los melanomas malignos generalmente son borrosos, irregulares, lobulados.</p>
	<p>C- Color - Si hay un cambio en la coloración del lunar. El tono habitual de los lunares y las pecas es marrón o parduzco, mientras que el melanoma tiene más de un color en la misma lesión.</p>
	<p>D Diámetro- si el diámetro es mayor a un centímetro y medio, casi del tamaño de un borrador de lápiz. El melanoma maligno tiende a desarrollarse generalmente cuando las lesiones son más de 6 mm.</p>
<p>* Además, hay que estar alerta si el lunar se irrita fácilmente, sangra o produce picazón. Estos signos requieren la visita al médico.</p>	

RECOMENDACIONES

PARA PREVENIR EL CANCER DE PIEL

1. La radiación solar -ultravioleta- es el factor etiopatogénico más importante en el desarrollo de lesiones de piel (cáncer y melanoma maligno).
2. Se debe evitar las exposiciones solares intensas e intermitentes sobre todo en horas de 11:00 a.m. a 3:00 p.m.
3. Se debe usar filtros solares (bloqueadores) sobre todo en niños y adolescentes. Se recomienda usar un producto que filtre tanto rayos UVA y UVB. Esto es importante aun en días nublados debido a que el 85% de los rayos UV pueden penetrar las nubes e incluso el agua. Un protector solar con un factor de protección (FPS) de 15 o superior es recomendado por los expertos.
4. Toda persona debe examinar su cuerpo y detectar cualquier lesión sospechosa (mancha, lunar o herida) que no haya estado o que haya parecido recientemente y cambie de forma, tamaño, color o de síntomas (picazón o dolor).
5. Si hay antecedentes de cáncer de piel, debe tener más cuidado y realizarse exámenes médicos anuales.
6. Las personas de raza blanca, ojos claros o pelirrojos tienen más riesgo de desarrollar cáncer de piel y deben tener más cuidado a las exposiciones solares.
7. Evitar el uso de bronceados artificiales, estos también podrían incrementar el riesgo de cáncer de piel.

“Todo cáncer de piel detectado a tiempo es curable”