

# Preguntas Frecuentes: Cáncer de Piel

## ¿Cómo sospecho un lunar potencialmente maligno?

Los siguientes son signos de alerta:

- Herida que no cicatriza luego de 4-6 semanas.
- Costra que aparece reiteradamente en mismo lugar.
- Mancha, un lunar o un bulto que cambie su aspecto, pique o sangre.
- Lunar en el cuerpo de aspecto diferente a los demás.
- Una banda de pigmentación oscura en una uña o en la piel vecina
- Lunar en el cuerpo que cumpla con el **ABCDE** de los lunares

Ante cualquiera de los signos mencionados, se recomienda que consulte a su dermatólogo para que lo examine detalladamente con un dermatoscopio.

## ¿Qué es el ABCDE de lunar sospechoso?

Es una sigla que ayuda a reconocer lunares que potencialmente podrían corresponder a un melanoma maligno:

- A: **Asimétrico**
- B: **Bordes irregulares**
- C: **Colores** (más de dos)
- D: **Diámetro mayor a 6 mm**
- E: **Evolución:** cambios de tamaño o forma o aparición de síntomas (pica, duele o sangra)

### ABCDE del melanoma: guía para establecer el riesgo de melanoma

<b>A</b>		<b>ASIMETRÍA:</b> las dos mitades del lunar no encajan
<b>B</b>		<b>BORDES:</b> los bordes son irregulares o desiguales
<b>C</b>		<b>COLOR:</b> se presentan múltiples manchas que cambian (negras, marrones, rojas, bronceadas, azules o rosas)
<b>D</b>		<b>DIAMETRO:</b> mayor de 6 mm
<b>E</b>		<b>EVOLUCIÓN:</b> cambios en el aspecto y los síntomas, como sangrado, supuración o picor

## ¿Cómo me protejo del sol?

Se sabe que una protección solar adecuada antes de los 18 años puede disminuir hasta en un 78%, el riesgo de cáncer de piel en el futuro.

Existen medidas universales orientadas a disminuir la exposición solar excesiva:

- Evite exponerse al sol durante las horas de mayor radiación ultravioleta (Entre las 11 y las 17 horas).
- Prefiera y busque siempre la sombra de árboles, toldos o techos.
- Proteja su piel con ropa oscura (azul, verde o gris), seca, idealmente con telas con filtro UV, mangas y pantalones largos, anteojos y sombrero.
- Aplíquese protector solar con FPS 30 o más (El protector se debe aplicar 20 minutos antes de la exposición y reaplique cada dos a tres horas).
- Los niños menores de 2 años no se deben exponer al sol y los menores de 6 meses no deben usar protector solar.
- En días nublados también debe estar protegido, porque las superficies como nieve, arena y agua reflejan la radiación ultravioleta.
- Nunca utilice fuentes artificiales de radiación ultravioleta como solárium.

## ¿Cómo elijo mi filtro solar?

Elegir un filtro solar adecuado, optimiza el objetivo de disminuir el cáncer de piel. Al momento de elegir un filtro solar prefiera aquellos con las siguientes características en su etiquetado:

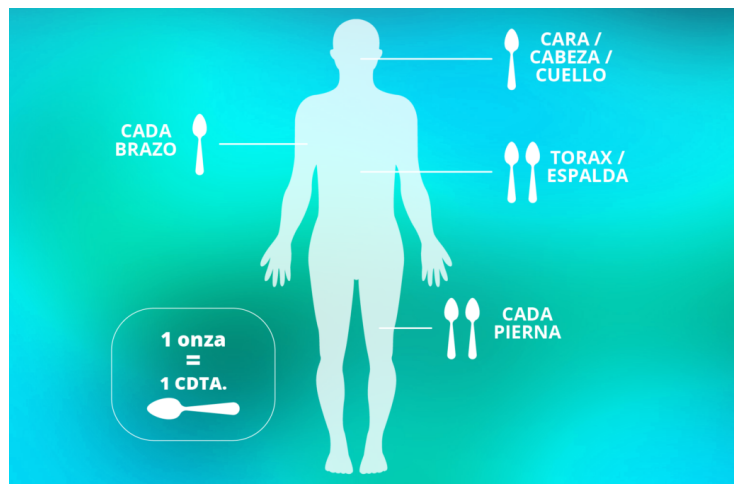
- Espectro de protección amplio que incluya rayos UVB y UVA.
- Factor protector (SPF) 30 o más.
- "Resistente al agua" o "Muy resistente al agua"

## ¿Cómo me aplico correctamente el filtro solar?

Uno de los principales errores que disminuyen la efectividad de los filtros solares es una aplicación insuficiente.

Una forma fácil de recordar es una cucharadita de té para cada parte del cuerpo:

- Cara y cuello: 1 cucharadita.
- Cada brazo: 1 cucharadita.
- Cada pierna (muslo y pierna): 2 cucharaditas.
- Tronco anterior (pecho y abdomen): 1 cucharadita.
- Espalda: 1 cucharadita.



## ¿Cómo puedo disminuir el riesgo de tener cáncer de piel?

Las principales medidas son:

- Tomar las medidas mencionadas para protegerse del sol.
- Realizarse mensualmente un auto-examen\* de sus lunares.

- Cumplir con el esquema de seguimiento recomendado por su dermatólogo.

## **¿Quién tiene mayor riesgo de hacer un cáncer de piel?**

- Personas de piel clara, ojos azules, pelo rubio o colorín o si se enrojece fácilmente con el sol
- Personas que durante su infancia o adolescencia sufrieron quemaduras solares intensas e intermitentes.
- Pacientes con lunares atípicos (ABCDE), o que tienen más de 10 lunares en un brazo.
- Familiares directos de pacientes con Melanoma (hasta segundo grado)
- Pacientes que ya han tenido un melanoma u otro cáncer de piel.

\*Para más información, imágenes y videos complementarios se sugiere visitar [www.drschwartz.cl](http://www.drschwartz.cl)

**Instructivo elaborado por:**  
**Dr. Rodrigo Schwartz**  
Dermato-Oncólogo  
Clínica Las Condes  
Instituto Nacional del Cáncer