



ABC del cáncer de piel



Instituto Nacional
de Cancerología-ESE
Colombia
Por el control del cáncer

Elaborado por:

Grupo de Prevención y Detección Temprana del Cáncer
Instituto Nacional de Cancerología ESE

Eidy Lorena Mahecha Gamboa
Profesional Universitario

Devi Nereida Puerto Jiménez
Coordinadora Grupo Área Salud Pública

Revisado por:

Ángel Omar Jaimes Ramírez
Dermatólogo Oncólogo

Derechos de autor:

Todo el contenido de esta cartilla puede ser reproducido o copiado sin autorización del Instituto Nacional de Cancerología E.S.E.; sin embargo, debe citarse la fuente.

Acceso electrónico a la publicación

Esta cartilla puede ser consultada en internet, a través de la página web del Instituto Nacional de Cancerología E.S.E.

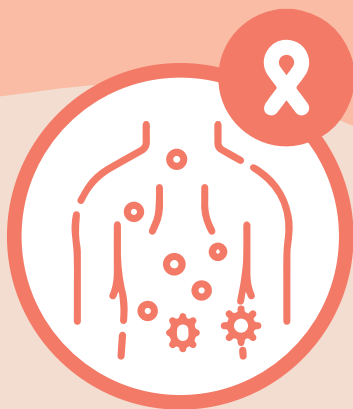
www.cancer.gov.co

Recomendación para citar la publicación

Instituto Nacional de Cancerología, ABC del cáncer de piel.
Bogotá, D.C. 2021.



Instituto Nacional
de Cancerología-ESE
Colombia
Por el control del cáncer



¿Qué es el cáncer de piel?

El cáncer de piel, es una enfermedad que se da por un crecimiento descontrolado de las células de la epidermis (primera capa de la piel), dando lugar a tumores malignos (1). La exposición al sol es la principal causa de esta condición, aunque existen otros factores de riesgo como: tener piel blanca, ojos y cabello claro, quemaduras solares y antecedentes familiares de cáncer.

Practicar deportes al aire libre sin protección a lo largo de la vida y no utilizar sombrero para las actividades al aire libre son algunas de las conductas que aumentan el riesgo para cáncer de piel (2)(3). Es por esto, que debemos adoptar conductas de autocuidado enfocadas en la protección de los rayos solares, como una de las medidas de prevención en cáncer de piel más efectivas (1).

¿Por qué es importante realizar el autoexamen de piel?

El autoexamen de piel se debe realizar de manera periódica **para detectar oportunamente lesiones o lunares que han cambiado** de color, textura, forma o tamaño.

Recomendaciones para realizar el autoexamen de piel:



Realizar el **autoexamen de piel** cada mes.

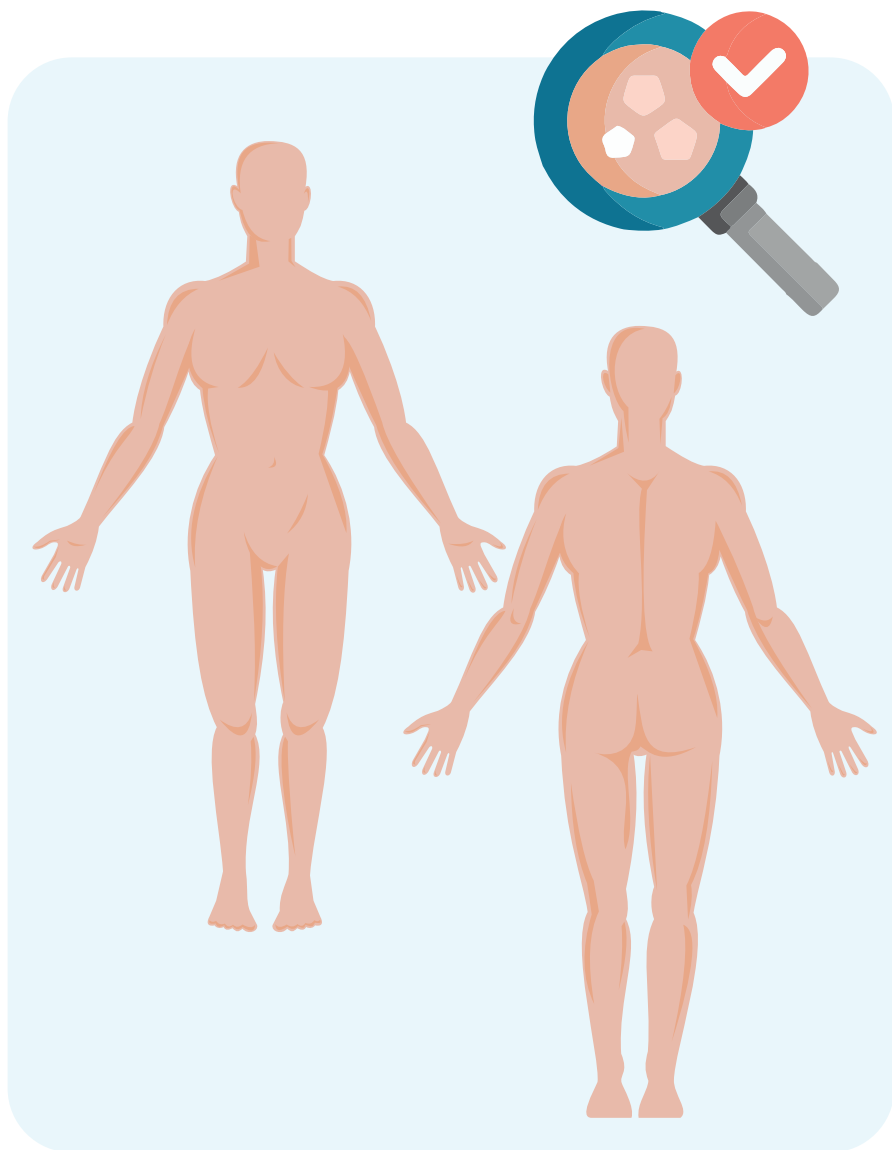


Realizar el examen visual de todas las áreas del cuerpo, incluyendo las palmas de las manos, las plantas de los pies, los genitales, los ojos, la boca, la nariz, los oídos, el cuero cabelludo y la espalda.



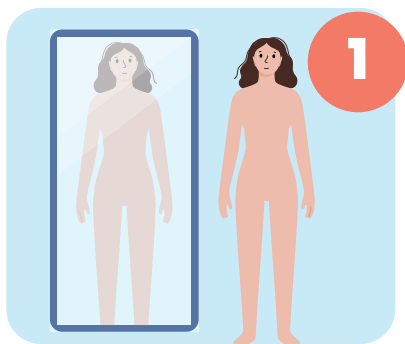
Para visualizar las partes difíciles como la cara posterior de los muslos, el cuero cabelludo, los brazos, las axilas y las orejas, puede **utilizar un espejo de mano** o la ayuda de un familiar o pareja (3).

Zonas del cuerpo que deben ser examinadas



Pasos para realizar el autoexamen de piel

Realice el autoexamen de su piel de manera ordenada, teniendo en cuenta los siguientes pasos:



Ubicarse desnudo frente a un espejo grande con buena fuente de luz.



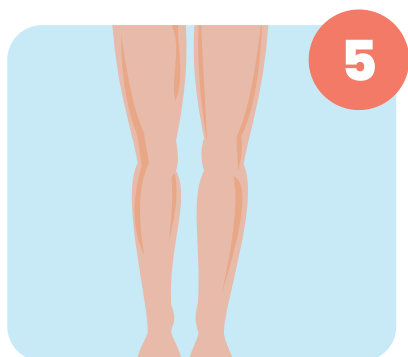
Observar la cara, las orejas, el cuello, el pecho y el abdomen. Para revisar el cuero cabelludo se puede ayudar con una peinilla o pedir a un familiar que le revise.



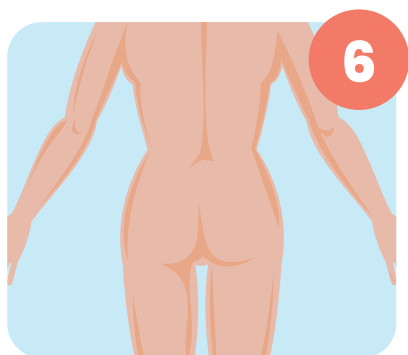
Revisar las axilas, las dos caras de los brazos y las palmas de las manos incluyendo los espacios entre los dedos.



Sentado, observar cuidadosamente la parte superior y externa de los muslos, la parte superior de los pies, y también las plantas de los pies incluyendo los dedos.



Pedir a la pareja o tomar un espejo de mano, para mirar la parte posterior de los muslos, las pantorrillas y las plantas de los pies.

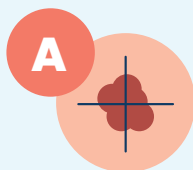


De pie usar el espejo de mano o pedir a la pareja que revise las nalgas, el área genital, la espalda desde arriba hasta abajo, la parte posterior del cuello y las orejas (por delante y por detrás).

Mientras examina su piel, **también debe tener en cuenta las características de los lunares o manchas que considere que han cambiado**, teniendo en cuenta las cinco señales de advertencia del ABCDE.

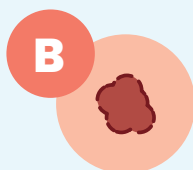
ABCDE

del cáncer de piel



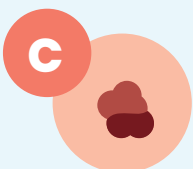
Asimetría

Una mitad del lunar es diferente a la otra mitad.



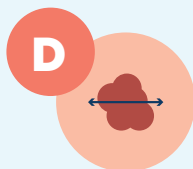
Borde

Los bordes son irregulares, desiguales y mal definidos.



Color

La apariencia de la mancha puede variar y tornarse de color marrón o negra, pero también rosado, rojo, azul o blanco.



Diámetro

El lunar tiene un tamaño de más de 6 mm aproximadamente como el borrador de un lápiz).



Evolución

Si descubre que uno de los lunares, pecas o manchas se ve diferente o cambia de tamaño, forma y color. (5)

Si usted noto en la piel un cambio en un lunar, peca o mancha con una o varias de las características de advertencia de cáncer de piel antes mencionada, es importante que **acuda de manera oportuna al médico general o al Dermatólogo**, quien realizará un examen más detallado.

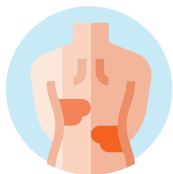


Los signos de alarma que usted debe identificar

Ante la sospecha de cualquier signo de alarma, usted debe consultar al médico general o Dermatólogo de manera inmediata para que él determine la conducta y el tratamiento a seguir. **Estos son los principales signos de alarma de cáncer de piel:**



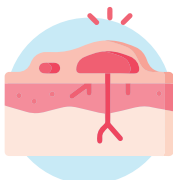
Lunares, manchas o pecas **que han cambiado de tamaño, color o forma.**



Heridas o úlceras que no sanan a pesar del tiempo y de los buenos cuidados.



Lunares, pecas o manchas **que sangran sin tocarlas.**



Bultos en la piel de aspecto áspero o con costra.

Medidas de prevención para evitar el cáncer de piel



Realizar el examen de la piel de forma regular y mensual.



Evitar la exposición al sol entre las 9:00 a.m. y las 4:00 p.m.



Buscar la sombra al practicar actividades y desplazamiento al aire libre.



Usar ropa que proteja la piel, como por ejemplo sombreros de ala ancha, camisa manga larga, pantalón de bota larga y sombrilla negra.



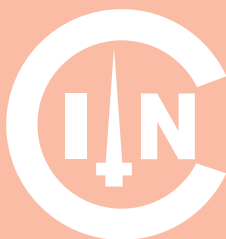
Evitar quemaduras solares.



Usar tres veces al día o cada 4 horas el protector solar de amplio espectro que tenga un factor de protección solar (FPS) mínimo de 30 (4).

Referencias bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud OMS. Prevención del cáncer. [En línea] [Citado el: 20 de Febrero de 2020.] <https://www.who.int/cancer/prevention/es/> .
2. Factores de riesgo de carcinoma basocelular. Un estudio del Centro Nacional de Dermatología de Colombia. Secretaría de Salud. 4, Bogotá : Elsevier España, Mayo de 2012, Actas Dermosifiliogr, Vol. 104, págs. 257-344.
3. Ministerio de Salud y Protección Social; Hospital Universitario Centro Dermatológico Federico Lleras Acosta, E.S.E. Manual para la prevención del cáncer de piel no melanoma dirigido a profesionales de la salud. Bogotá : freepik, 2015.
4. American Academy of Dermatology. Detect skin cancer. [En línea] 2018. [Citado el: 12 de Febrero de 2019.] <https://www.aad.org/public/spot-skin-cancer/learn-about-skin-cancer/detect>.
5. Ministerio de Salud y Protección Social, Instituto Nacional de Cancerología ESE. Manual para la detección temprana del cáncer de piel y recomendaciones para la disminución de exposición a radiación ultravioleta. Bogotá : s.n., 2015. pág. 52. ISBN: 978-958-8963-02-00.
6. American Academy of Dermatology. Skin cáncer. [En línea] [Citado el: 20 de Febrero de 2020.] <https://www.aad.org/media/stats/conditions/skin-cancer>.
7. AIM at Melanoma Foundation. Understanding Melanoma: Early Detection. How to Do a Skin Self Exam. [En línea] 2008. [Citado el: 11 de Febrero de 2020.] <https://www.aimatmelanoma.org/early-detection-of-melanoma/how-to-do-a-skin-self-exam/>.



Instituto Nacional
de Cancerología-ESE
Colombia

Por el control del cáncer

www.cancer.gov.co