

# El autoexamen ayuda a prevenir el cáncer de piel

M. D.

La superficie de la piel humana, que se extiende a casi dos metros cuadrados en el cuerpo de un adulto, es como un mapa dinámico en constante evolución para los dermatólogos. De su lectura correcta depende la detección precoz del cáncer y su posterior tratamiento. El Institut Català de Dermatologia i Cirurgia Plàstica recomienda, una vez pasado el verano, visitar a su dermatólogo y, como

medida rutinaria, hacerse cada mes en casa un auto examen, con la ayuda de la pareja o varios espejos.

Ésta exploración de la superficie cutánea se hace con el fin de reconocer las áreas pigmentadas existentes –lunares, pecas y verrugas entre otras–, de modo que cualquier cambio sospechoso de cantidad, tamaño, forma y color, que puede conducir a la aparición de cáncer, sea inmediatamente comunicado al médico.

## Diez recomendaciones para el cuidado de la piel

*El sol es el principal responsable del envejecimiento de la piel y la aparición de tumores cutáneos. Los expertos aconsejan no bajar la guardia de cara al invierno y ofrecen unas reglas sencillas de seguir.*

- La aplicación de protección solar desde la infancia disminuye el riesgo de cáncer de piel en la edad adulta.
- Para pieles con intolerancia solar, la protección “pantalla total” es obligatoria en cualquier época del año,
- Los niños y las personas de piel sensible deben utilizar un factor de protección solar mayor a 50, cuando realizan actividades al aire libre,
- Las sesiones de rayos UVA deberían ser controladas por un dermatólogo.
- Está contraindicado cualquier producto, incluidos aceites y bronceadores, que aumente el efecto del sol en la piel.
- La protección solar “extrema” no impide el bronceado, sólo evita la radiación perjudicial.
- La piel se quema incluso en días nublados, ya que el 90% de los rayos UV son capaces de atravesar las nubes.
- Para tener una piel sana, es imprescindible consumir vitaminas y minerales, como el selenio, el zinc o el hierro.
- Para hidratar la dermis por dentro y fuera, hay que beber mucha agua y aplicar cremas H<sub>2</sub>O a diario.
- Cualquier tratamiento estético que se proponga, tiene que ser valorado por un dermatólogo o cirujano plástico.

Institut Català  
**INCADE**  
de Dermatologia  
i Cirurgia Plàstica

Tel.: 93 206 50 73  
[www.incade.es](http://www.incade.es)