

Quando la superficie puede ocultar algo muy profundo

Guía de Vigilancia Cutánea



¿Qué es el melanoma?

Tumor derivado de los melanocitos, las células responsables de dar color a la piel y al pelo.



¿Tiene cura?

La gran mayoría se cura si se detecta a tiempo: su pronóstico depende de un diagnóstico temprano y la eficacia del tratamiento.



¿Para quién es esta guía?

Cualquiera, especialmente con muchos lunares, piel clara, quemaduras solares previas o mucha exposición solar.

5.000

melanomas diagnosticados al año en España.
Una incidencia de 9 casos por cada 100.000 habitantes.

65%

de las muertes por cáncer cutáneo se deben al melanoma.
Aunque representa del 1,5 al 7% de los cánceres de piel, concentra la mayor mortalidad.

>90%

de supervivencia a 5 años en Estadio I.
La detección temprana cambia drásticamente el pronóstico de la enfermedad.

Las tres Fases de la vigilancia cutánea

Fase 1 Prevención

Qué hacer para que el cáncer no aparezca



Fotoprotección 50+
Elegir amplio espectro (UVA + UVB), aplicar con la regla de los **dos dedos** y repetir cada **2 horas**.



Evitar el sol 12-16 h
Buscar la **sombra** cuando el índice UV sea ≥ 3 y usar **sombrero, ropa y gafas con filtro UV**



NO cabinas
Usar cabinas de bronceado antes de los 30 **incrementa el riesgo** significativamente.



App UV-DERMA
App avalada por la AEDV para **conocer el índice UV** diario y el tiempo seguro de exposición.

Fase 2 Vigilancia

Cómo detectar el melanoma en casa.



Autoexploración
Cada mes, con buena luz y un espejo. Revisar **toda la piel**: cuero cabelludo, palmas, plantas, pliegues, uñas.



Regla ABCDE
Asimetría
Bordes irregulares
Color heterogéneo
Diámetro > 6 mm
Evolución



Signo del patito feo
El lunar que **no se parece a los demás** de la misma persona. Útil cuando hay muchos nevus.



Señales de alerta
Ante un lunar que **sangra, pica, duele o no cura en semanas**, consulta dermatológica urgente.

Fase 3 Revisión Exhaustiva

Qué hace mi dermatólogo para identificar y diagnosticar melanoma.



Adelantarnos al melanoma
La detección en estadio I tiene gran supervivencia, pero **buscamos los cambios** que anticipan la aparición del melanoma.



Dermatoscopia digital y mapeo
El mejor **cribado completo** (Total Body) en pacientes con más de 50 lunares o antecedentes de riesgo.



Seguimiento de imágenes comparativo
Fotos microscópicas a lo largo del tiempo **muestran variaciones inapreciables** a simple vista.



Frecuencia de revisión
3 años: entre los 20 y 40
Anual: a partir de los 40
3-6 meses, antes 10 años: historia personal o familiar de nevus atípico o melanoma



Unidad de Dermatoscopia Digital y Vigilancia Cutánea

En la Unidad de Dermatoscopia Digital y Vigilancia Cutánea de Esthea Medica somos especialistas en el diagnóstico precoz del cáncer de piel y el tratamiento quirúrgico de lesiones cutáneas, benignas y malignas.

Nuestra práctica esta equipada con la plataforma Canfield Intellistudio para mapeo corporal completo y comparativo de lesiones.

Calle Orellana 11, Bajo Izq.
28004 Madrid
España

(+34) 910 684 874
info@estheamedica.com
www.estheamedica.com