

Más información

SALUD RESPONDE
902 505 060



www.ehppo.es



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

Andalucía
al máximo

Lunares y lesiones cutáneas



Consejos para protegerse del sol



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

Lunares y lesiones cutáneas

La exposición solar durante largos periodos de tiempo desencadena cambios en la piel agudos (quemaduras solares) y crónicos (envejecimiento). Todo ello predispone a la aparición de procesos cutáneos malignos y cancerosos, como los melanomas o lunares atípicos, además de a un envejecimiento prematuro de la piel y a la aparición de arrugas, sequedad y descamación.

¿Quiénes son más susceptibles de desarrollar un melanoma?

- ◆ Personas con antecedentes familiares o personales
- ◆ Aquellos con manchas y lunares que cambian de aspecto bruscamente
- ◆ Manchas que pican, duelen, sangran, se inflaman, enrojecen o se endurecen sin causa aparente
- ◆ Personas con gran número de lunares
- ◆ Fototipos de pieles y ojos claros, que se queman fácilmente al sol y se broncean escasamente
- ◆ Antecedentes previos de quemaduras solares, sobre todo en la infancia y la adolescencia
- ◆ Personas que trabajan o realizan actividades lúdicas o deportivas al sol, de forma habitual
- ◆ Todos ellos deben someterse periódicamente a revisiones



Recomendaciones a seguir a la hora de tomar el sol

- ◆ Evitar las quemaduras solares
- ◆ Usar fotoprotectores adecuados a nuestro tipo de piel y renovarlos con frecuencia. No usarlos para aumentar el tiempo de exposición
- ◆ Evitar las horas de máxima insolación (De 12.00 h. a 16.00 h.)
- ◆ Utilizar protector labial
- ◆ Emplear ropa adecuada: gorra y gafas de sol
- ◆ Evitar el sol en niños y bebés
- ◆ Consultar al dermatólogo si un lunar cambia de forma, tamaño o color
- ◆ Evitar perfumes y cosméticos: favorecen la aparición de manchas

Signos de sospecha o malignidad de los lunares: La regla del ABCDE

