

Prevenir per tenir cura de la pell.

#TODOSCONTRAELCANCER

Informa't aquí:



Disponibles 24 h | 365 dies
900 100 036
contraelcancer.es



associació
contra
el càncer

LA CURA DE LA PELL S'HA DE COMPLETAR AMB LA SEVA VIGILÀNCIA

L'autoexploració de la pell és important per detectar una lesió sospitosa de malignitat.

Les regles d'or són:



1.

Fixa't en la teva cara, també el nas, els llavis, la boca i darrere de les orelles.



2.

Observa't el cuir cabellut; fes servir una pinta per separar els cabells. Si no en tens gaire quantitat, revisa't tot el cap.



3.

Revisa't els braços i les mans (els palmells, el dors i també entre els dits).



4.

A continuació, fixa't en el **coll, el pit i la part superior del cos**. Dones: reviseu-vos entre les mames i per sota.



5.

Aixeca el braç per examinar la part interna del **braç i l'aixella**.



6.

Fes servir un petit mirall per examinar **el clatell i l'esquena** fins a baix.



7.

Revisa't les cames, incloent-hi els glutis i la part posterior de les cames. Acaba examinant les plantes dels peus i els espais entre els dits.

SIGNES DE SOSPITA

L'ABCDE del melanoma et pot ajudar a detectar-lo a temps:

En els melanomes, les característiques que presenten les lesions amb més freqüència venen determinades per la regla de l'**A, B, C, D, E**.

Asimetria



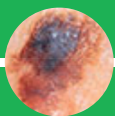
Si fem una línia imaginària, totes dues meitats no són iguals.

Vores



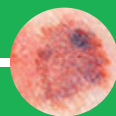
No són llises, mostren irregularitats i estan mal definides.

Color



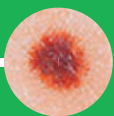
A la mateixa piga o taca, trobem diferent coloració (de marró clar a negre).

Diàmetre



Diàmetre de més de 6 mm.

Evolució



Canvi d'aspecte quant a mida, color o gruix.

Davant de qualsevol lesió o taca no habitual, consulta-ho amb el teu dermatòleg com més aviat millor.