



La piel tiene memoria

Evita quemaduras solares (principalmente en la infancia y la juventud).



No olvides las revisiones

Acude a revisiones dermatológicas anuales o ante la mínima sospecha.



CLAVES

PARA UNA DETECCIÓN TEMPRANA

del cáncer de piel



La regla ABCDE

Revisa tu piel: sigue la regla ABCDE (Asimetría, Bordes irregulares, Color, Diámetro y Evolución del lunar) en todos tus lunares.



Protégete del sol

Usa gafas de sol, ropa protectora, sombreros, etc.



Horas de sol

Evita la exposición prolongada y reiterada al sol, especialmente en horas centrales del día.

Protector solar, siempre



Usa fotoprotector solar de 30 SPF o más, que proteja frente a radiación ultravioleta A (UVA), B (UVB) e infrarrojos A (IR-A), durante todo el año y en todo el cuerpo.