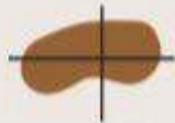


CHEQUEA TU PIEL

“Busca el signo del patito feo: ese lunar o mancha que es diferente al resto y por eso llama la atención”, explica el Dr. Eduardo Nagore, responsable de la Campaña Euromelanoma. La regla del ABCDE ayuda a identificar lesiones sospechosas.

A. ASIMETRÍAS

Las lesiones asimétricas pueden alertar de un cáncer de piel.



B. BORDES

El melanoma presenta bordes dentados o poco definidos.



C. COLOR

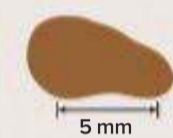
Sospecha si el color varía de un área a otra. Puede ir del bronce al negro o ser blanco, rojo o azul.



D. DIÁMETRO

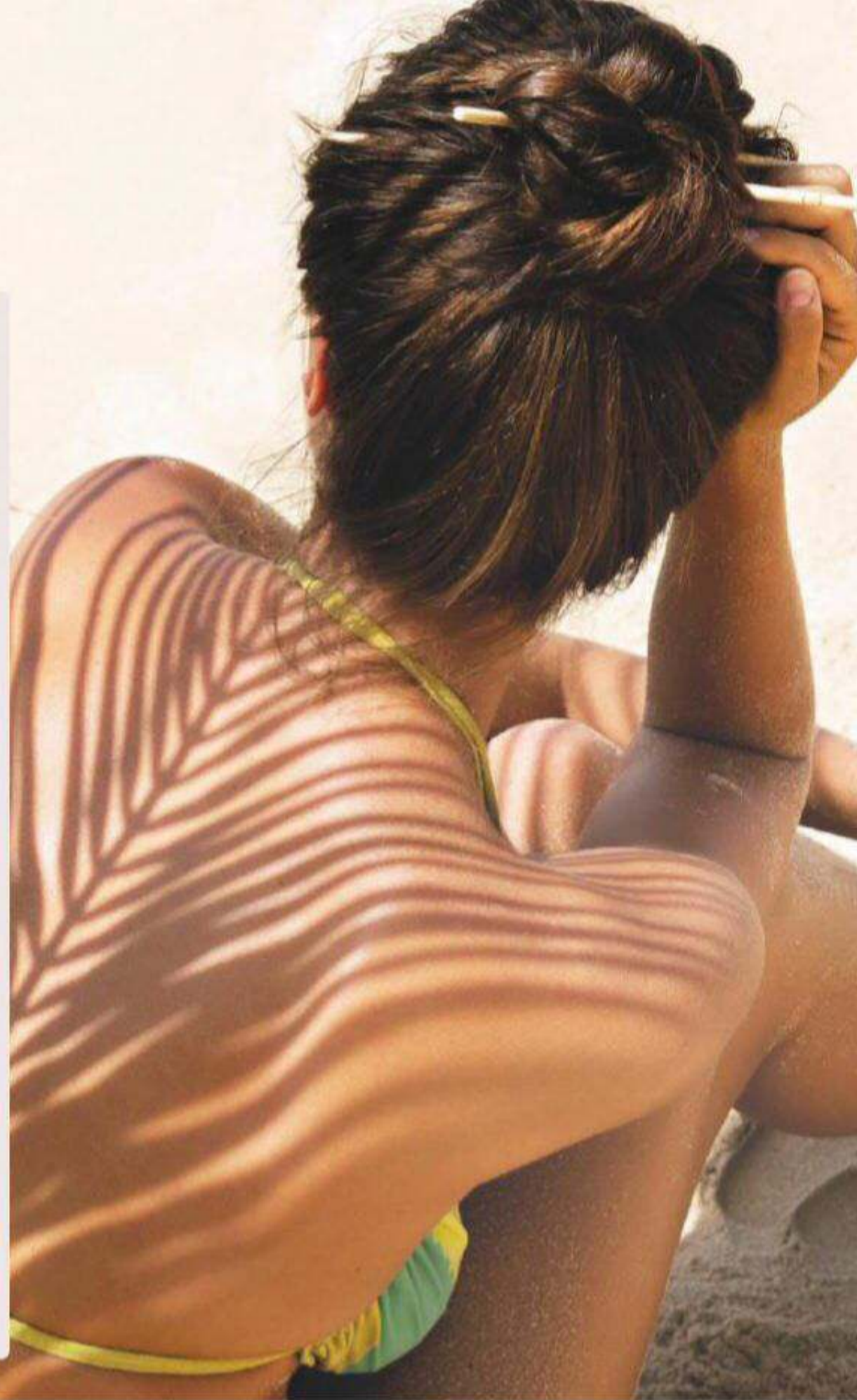
Si tiene más de medio centímetro, consulta. Además, un crecimiento rápido

suele ser un mal síntoma.



E. ELEVACIÓN

Si un lunar que siempre ha sido plano, de pronto adquiere relieve es mal síntoma. Pero si el lunar siempre ha sido así, no pasa nada.



Venereología, un adulto debe ponerse 36 ml de crema por aplicación, lo que es el equivalente a una bola de helado.

- **No te olvides de...** Hay zonas a las que prestamos poca atención y pueden quemarse con facilidad, como las orejas, la nuca o los pies.
- **Y reaplica, reaplica, reaplica.** La piel acaba absorbiendo la crema, por lo que hay que volver a aplicarla pasadas 2 horas, o menos si nos bañamos mucho rato.
- **¿Qué pasa si vas maquillada?** Que puedes reaplicar la protección facial con una bruma de protección solar o con fotomaquillaje compacto, por ejemplo.

La vitamina D te protege del cáncer de piel

Solemos debatir si la protección solar impide o no sintetizar vitamina D, tan necesaria para la salud de nuestros huesos, pero no tenemos en cuenta el papel que esta vitamina juega en la protección contra el cáncer de piel.

La dermatóloga Yael Adler, autora de *Cuestión de piel* (Ed. Urano), asegura que “ya sea de fabricación propia, ingerida como suplemento alimenticio de farmacia o en forma de pescado fresco, la vitamina D previene contra cualquier clase de cáncer de piel”.

• **¿Cómo?** Según explica esta experta, esta vitamina se acopla a los receptores cutáneos impidiendo que se forme el tumor. Eso sí, no debes apostar todo a esta vitamina, sino tenerla en cuenta como un factor más de protección.

• **Por qué somos deficitarios.** Incluso en un país como el nuestro, donde luce el sol gran parte del año, tenemos déficit de esta vitamina porque pasamos mucho tiempo en interiores. Una simple analítica de sangre puede ayudarte a saber si es tu caso y si necesitas suplementar. Es cierto que también la puedes obtener de alimentos como el pescado graso, los lácteos o las setas,