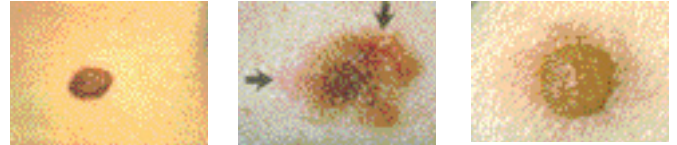


UN TERRORISTA MORTAL ACECHANDO EN SU PIEL?

Melanoma es un serio cancer de piel que puede afectar a cualquiera comenzando desde la adolescencia y es mucho mas común de lo que uno cree. Es el cancer prevaeciente entre adultos de entre 25 y 29 años de edad y es el mayor causante de muerte por cancer en mujeres de entre 30 y 35 años. Pero es fácil de hallar tempranamente cuando aun es fino y curable por medio de la remoción simple e indolora en la oficina del médico. La espera puede ser fatal. Melanoma puede desarrollarse de lunares pre existentes o comenzar en zonas de piel claras, incluyendo areas no expuestas a la luz solar. El primer paso para chequear la piel es aprender sobre lunares normales y anormales. Los lunares normales (sin relieve o elevados) son redondos u ovalados, de menos de 1/4 de pulgada de ancho, tiene un color y sombra uniforme y bordes refinados y parejos. Los lunares anormales tienen generalmente una o mas de las siguientes propiedades:

1/4 de pulgada o más de ancho. Forma irregular. Dos o más colores o sombras. Bordes borrosos o entrecortados. Centro elevado tipo "huevo frito". Superficie irregular. Las fotos del NCI a la derecha muestran un lunar normal (L) y dos lunares atipicos (M, R).



El riesgo promedio de melanoma en la población Hispano es de 1 en 250 pero puede ser mucho mas alto si existen cualquiera de estos factores de riesgo: mas de 50 lunares. Cualquier lunar atípico, aunque sea uno. Complexión clara, pelo rubio o rojo, ojos celestes, verdes o almendra. Historial de cualquier quemadura solar que se ampolló antes de los 20 años. Historial personal o familiar de cualquier tipo de cancer de piel. Uso de cama solar más de 10 veces por año. El riesgo es de 1 en 65 en la población Caucásico. **Chequee la piel usando un espejo en la pared, en una habitacion bien iluminada, un espejo de mano con mango largo, linterna, cepillo del pelo o secador de pelo para separar el pelo y dos sillas o taburetes.** Usando el espejo en la pared, el espejo de mano, y la linterna chequee todas las areas de las manos, brazos, rostro, orejas, cuello, debajo de los brazos y el pecho. Las mujeres deberian chequear tambien debajo de los senos. Usando el cepillo o el detrás de las orejas (o pida ayuda secador para separar el pelo, chequear el cuero cabelludo y a un miembro de la familia). Chequear



Con permiso de la Academia Americana de Dermatología. Todos los derechos reservados.

cuidadosamente la parte superior e inferior de la espalda, luego chequear las nalgas y las zonas de los genitales, incluyendo las areas escondidas. La espalda es el sitio mas común de melanoma en los hombres. Sentado en una silla o taburete, chequear todas las zonas de las piernas y pies, incluyendo tobillos, entre los dedos de los pies y debajo de las uñas de los pies. Las piernas es el sitio mas comun de melanoma en las mujeres.

Vea a un dermatólogo u otro profesional de la salud INMEDIATAMENTE si encuentra cualquier cambio en el color, tamaño, forma, borde o apariencia en la superficie de cualquier lunar ya existente, peca, marca de nacimiento o mancha pigmentada en la piel. Asi tambien como si nota un nuevo lunar o mancha sospechosa o crecimiento que no haya notado anteriormente. Fotos de melanomas tempranos se muestran debajo. Las características típicas son bordes irregulares, asimétricos (si se dibuja una línea en la mitad no se producirían dos mitades iguales), dos o más colores y gran tamaño. Cuanto mas atípico parece un lunar, más grandes las posibilidades de que se trate de melanoma. Y si un lunar crece mas rapido que usted, chequeelo sin importar su apariencia.



Fotos izquierda y derecha con permiso de la Academia Americana de Dermatología. Todos los derechos reservados. Foto del medio del NCI.

Disminuyendo el riesgo de melanoma: minimizar la exposición a la luz solar entre las 10 AM y las 4 PM, disminuir el uso de camas solares, usar ropa protectora, incluyendo sombreros de ala ancha. Usar pantalla solar con un mínimo de 30 FPS tanto para UVA y UVB. Aplicar en cantidad, y reaplicar al menos una vez cada dos horas. No existe cosa tal como un bronceado "saludable."

Haga que un medico revise la piel de los miembros de la familia y considere la remoción de lunares atipicos si usted (o sus hijos) no los notan a menudo.

Esta informacion es provista por la Fundación de Educación sobre el Melanoma, una asociación sin fines de lucro fundada por la familia de Daniel N. Fine, de Peabody, Massachussets, quién murió de melanoma a la edad de 26 años en 1998. Correspondencia y contribuciones pueden ser enviadas a la siguiente dirección: Melanoma Education Foundation, P.O. Box 2023, Peabody, MA 01960. E-mail: MEF@skincheck.org. Para mas información visite el sitio web: www.skincheck.org.

Aclaración: la información provista por la Fundación de Educación sobre el Melanoma es solo para propósitos educacionales y no debería ser usada para diagnosticar o tratar problemas de la piel. Si sospecha que tiene problemas de piel consulte a un dermatólogo o algún otro profesional de la salud.