LA REGLA DEL ABCDE

La regla del ABCDE es un método sencillo y rápido que puede salvarte la vida. Revisa tus lunares o manchas oscuras y busca atención médica si observas:

	Lesiones malignas (melanoma)	Lesiones benignas
Asimetría		
Borde		
Color		
Diámetro		
Evolución		



EL AUTOEXAMEN

Es el mejor aliado de la prevención porque te permite conocer tu piel y detectar a tiempo algún cambio o lesión sospechosa de cáncer.

Para realizarte el autoexamen, busca un espejo grande y revisa la piel de todo tu cuerpo, incluyendo genitales, nalgas, palmas, plantas, axilas y cuero cabelludo.

También puedes ayudarte con un espejo pequeño para revisar tus lunares de nacimiento o alguno de reciente aparición y observar si presentan algún cambio que los haga sospechosos de cáncer de piel.

Si tienes algún familiar con dificultad para hacerse el autoexamen, puedes apoyarlo con este examen preventivo.

Dedica unos minutos al mes para seguir estos 5 pasos que pueden salvarte la vida.



Revisa la espalda y hombros con un espejo.



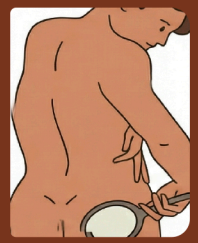
Examina las axilas y brazos.



Observa piernas, pies y plantas.



Revisa el cuero cabelludo y cuello con ayuda de un espejo.



Examina glúteos y zona lumbar.

Círculo Dermatológico Del Perú
Sociedad Médica

XXXII CAMPAÑA NACIONAL

DE EDUCACIÓN, PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER DE PIEL

EL DÍA DEL LUNAR 2026



DÍA CENTRAL

DOMINGO 1 DE FEBRERO

De 9 a. m. a 1 p. m.



***Evaluación gratuita** de lunares y otras lesiones sospechosas de cáncer de piel.*

¡Tu piel habla, escúchala a tiempo!

Con apoyo de:

Perú Ministerio de Salud · EsSalud

Con la colaboración de:

Pharma Solutions · Bioderma · ISDIN Love your skin · La Roche-Posay · FissionLab · Megalabs

Organiza: Circulo Dermatológico del Perú – Sociedad Médica

(+51 1) 221-7990 · 944 076 160

secretaria@cidermperu.org

@diadellunarperu · @diadellunar

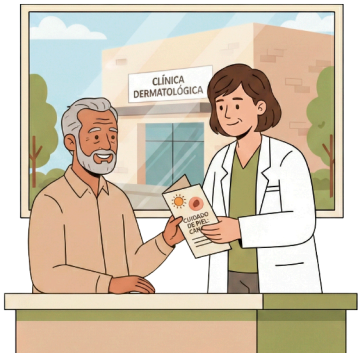
www.diadellunar.pe



¿QUÉ ES EL CÁNCER DE PIEL?

Es una enfermedad oncológica que se caracteriza por el crecimiento anormal y descontrolado de las células de la capa más externa de la piel, llamada epidermis. Este proceso se produce por el daño al ADN de dichas células debido, principalmente, a la excesiva exposición a la radiación ultravioleta del sol, lo que con el tiempo puede dar lugar a la aparición de tumores malignos.

Como cualquier otra enfermedad oncológica, si se diagnostica tardíamente, puede generar complicaciones e incluso causar la muerte; sin embargo, detectada a tiempo, es tratable.

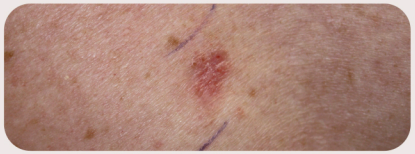


TIPOS DE CÁNCER DE PIEL

Carcinoma basocelular

Es el más frecuente en nuestra población y suele aparecer en la cara, cabeza y cuello por ser las zonas del cuerpo más expuestas a la radiación ultravioleta del sol, pero también puede desarrollarse en otras áreas.

Se manifiesta como una mancha o una protuberancia ("bultito") rojiza u oscura, una heridita que no cicatriza o que sana y forma costra, pero vuelve a aparecer; a veces es una lesión plana de color rosado o amarillento similar a una cicatriz.



Carcinoma espinocelular

Suele presentarse como una lesión en forma de costra que crece progresivamente y puede llegar a formar heridas o úlceras. Afecta principalmente las áreas de la piel expuestas al sol, aunque también puede manifestarse en zonas ocultas como los genitales.



Melanoma

Al inicio aparece como una mancha oscura que puede simular un lunar inofensivo, y con el tiempo presenta cambios en su color, forma o tamaño. Si no se detecta y trata tempranamente, puede causar la muerte. Su diagnóstico oportuno permite que el tratamiento sea exitoso.



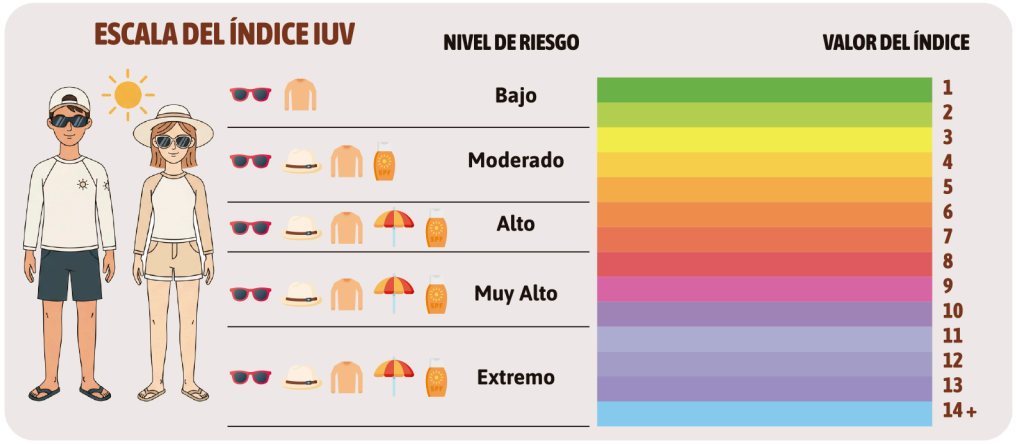


ÍNDICE DE RUV

Nuestro país presenta índices de radiación solar ultravioleta (UV) extremadamente altos, especialmente en la región Sierra.

Actualmente, los valores que se registran superan los niveles máximos de riesgo (índice UV 11 o más), lo que resulta dañino para la salud. En solo unos minutos puede ocasionar quemaduras solares y daño ocular, aumentando considerablemente el riesgo de desarrollar cáncer de piel a futuro.

Por ello, en la siguiente gráfica te mostramos qué medidas de fotoprotección aplicar según el valor del índice de radiación UV para tener la piel protegida adecuadamente.



¿CÓMO PREVENIR EL CÁNCER DE PIEL?

El cáncer de piel se puede prevenir mediante la adopción de medidas de fotoprotección de la piel, la aplicación de la regla del ABCDE del lunar y la realización mensual del autoexamen.



MEDIDAS DE FOTOPROTECCIÓN

- Evitar la exposición al sol entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. por ser las horas de mayor radiación solar ultravioleta.
- Usar ropa de algodón de manga larga.
- Usar lentes de sol con filtros UV .
- Usar sombrero de ala ancha o gorro que cubra orejas y cuello.
- Usar sombrillas
- Buscar la sombra en días soleados.
- Aplicarse protector solar con FPS 50+ o más y de amplio espectro.
- Aplicarse el protector solar media hora antes de exponerse al sol y reaplicarse cada 2 horas, según la actividad que realizan.