

## COME E DOVE CONTROLLARE?

**Controlli la sua pelle una volta al mese e osservi se ci sono macchie nuove, modificate o sospette.**

Il controllo deve includere tutte le parti del corpo, davanti e dietro, con particolare attenzione alle zone esposte al sole. Si controlli davanti ad uno specchio grande, che la rispecchi interamente, e si aiuti con uno specchio più piccolo per le parti nascoste.

1	Controlli il viso, incluso il naso, le labbra, il cavo orale e le orecchie (davanti e dietro).	
2	Controlli il cuoio capelluto, usando un pettine per dividere i capelli ciocca per ciocca. Se non ha molti capelli, si assicuri di controllare l'intero cuoio capelluto.	
3	Controlli la parte dorsale e palmare delle mani e la zona tra le dita.	
4	Controlli il collo, il petto e, in generale, la parte superiore del tronco. Le donne controllino la zona tra i seni e sotto i seni.	
5	Alzi il braccio e osservi la parte posteriore del braccio e le ascelle.	
6	Usi quindi lo specchio piccolo per controllare la nuca e la schiena in maniera completa.	
7	Controlli le natiche, lo spazio tra le natiche e la parte posteriore delle gambe. Termini controllando le piante dei piedi e la zona tra le dita.	

## CHI E' A RISCHIO DI SVILUPPARE UN TUMORE DELLA PELLE?

**I tumori della pelle possono colpire chiunque ed a qualsiasi età. Sono comunque più frequenti nei soggetti maggiori di 50 anni o che, si sono esposti al sole in modo eccessivo.**

### LEI E' UN SOGGETTO A RISCHIO SE:

- Ha la pelle chiara o tende ad ustionarsi facilmente al sole
- Ha subito ustioni solari durante l'infanzia
- Ha passato molto tempo al sole per lavoro o tempo libero
- Ha occasioni per essere esposto periodicamente al sole (es. vacanza)
- Usa solarium regolarmente
- Ha più di 50 nei
- Ha familiarità per i tumori della pelle
- Ha più di 50 anni
- E' stato sottoposto ad un trapianto di organi

**Indipendentemente se appartiene ad un gruppo a rischio elevato o meno, ci sono dei semplici accorgimenti grazie ai quali può proteggere se stesso e la sua famiglia dai tumori della pelle.**

**Conoscendo i segni premonitori e controllando regolarmente la propria pelle, lei può individuare una lesione sospetta prima che possa trasformarsi in un tumore della pelle.**

## COME COMPORTARSI?

**I tumori cutanei possono essere curati e una diagnosi precoce aumenta in modo significativo la probabilità di una guarigione completa.**

Se nota una lesione sospetta è fondamentale che la faccia vedere tempestivamente ad un medico, preferibilmente ad un dermatologo.

Se la presa a carico viene ritardata le sue condizioni potrebbero peggiorare e, in certi casi, comportare vistose cicatrici, complicanze ed anche il decesso. Non lasci che un ritardo diminuisca la probabilità di un decorso favorevole.

### LE REGOLE D'ORO SONO

- Non ignori una lesione sospetta sperando che scompaia
- Non aspetti di vedere se e come cambia la lesione, non si gestisca da solo
- Non parta dal presupposto che non sarà niente di serio
- Non pensi che non sia prioritario farla controllare
- Non abbia paura di consultare il suo medico o il suo dermatologo

**Il cancro della pelle è curabile se trattato in tempo. Se avete una macchia che vi sembra sospetta, consultate il vostro medico.**

**Per ulteriori informazioni sul cancro della pelle, come prevenirlo e scoprirlo, visitate il sito [www.euromelanoma.org](http://www.euromelanoma.org) e [www.melanoma.ch](http://www.melanoma.ch)**



# LA PELLE È UNA SOLA!



## PROTEGGILA DAL SOLE!

Il tumore della pelle è la forma più comune di tumore. Impara come scoprirlo e prevenirlo consultando il sito [www.melanoma.ch](http://www.melanoma.ch)

# PER RIDURRE IL RISCHIO DI CANCRO DELLA PELLE È INDISPENSABILE PREVENIRE L'ESPOSIZIONE AI RAGGI UV PIÙ NOCIVI

La pelle e' l'involucro del corpo: bisogna proteggerla ed averne cura. Si ricordi che il sole splende ovunque e non solo sulla spiaggia. I raggi UV possono risultare dannosi anche quando non se ne percepisce il calore !

## AL SOLE SENZA RISCHI

### Evitare le esposizioni non necessarie

Cerchi l'ombra quando è possibile ed eviti il sole estivo nelle ore centrali della giornata.



### Indossare indumenti protettivi

Scelga i colori scuri, le maniche lunghe, un cappello a falde larghe ed occhiali da sole con lenti a protezione UV. Per i bambini prediliga un abbigliamento con protezione solare integrata.



### Fare uso di una protezione solare

Verifichi che i prodotti utilizzati abbiano una alto fattore di protezione sia contro i raggi UVA che UVB. Ricordi che la protezione solare diventa pienamente efficace circa mezz'ora dopo la sua applicazione e che la sua durata non supera le due o tre ore.



I bambini presentano un rischio maggiore di sviluppare problemi cutanei a lungo termine in relazione ad esposizioni solari non adeguate. È importante poter giocare all'aperto, ma un bambino non dovrebbe mai subire un "colpo di sole"!

## COSA CONTROLLARE ?

Controlli se sulla sua pelle ci sono macchie che:

- hanno cambiato dimensione, colore o forma
- sono differenti dalle altre (segno del "brutto anatroccolo")
- sono asimmetriche o presentano un bordo irregolare
- sono ruvide e desquamanti (si possono percepire al tatto ancor prima di essere viste)
- presentano colori diversi
- provocano prurito
- sanguinano o spurgano
- hanno un aspetto "perlaceo"
- appaiono come ferite che non guariscono mai

Se notate due o più di questi segni non dovete perdere tempo! Visitate immediatamente il vostro medico!

## 4 tipi di lesioni sospette

### MELANOMA

È il tumore della pelle meno frequente, ma sicuramente il più grave e pericoloso. Può colpire persone di ogni età, a differenza degli altri tipi di tumore della pelle, più comuni invece nelle persone anziane. Si presenta come una macchia che tende a diventare scura e/o che si allarga diventando irregolare nella forma e nel colore. Più raramente si presenta come un nodulo rossastro a rapida crescita. Il melanoma è rapidamente metastatizzante per cui deve venir eliminato il più presto possibile.



### CARCINOMA BASOCELLULARE

È il tipo di tumore della pelle più frequente, ma anche il meno pericoloso. Tipicamente si presenta come un nodulo in rilievo, incolore, spesso lucido o perlaceo. Evolve in seguito come ferita o ulcerazione, eventualmente crostosa, che non guarisce e tende ad allargarsi. Se non trattato, invade progressivamente i tessuti adiacenti.



### CARCINOMA SQUAMOCELLULARE

È il secondo tipo di tumore cutaneo per frequenza. Si localizza nelle zone più esposte alla luce solare, come viso, naso, orecchie, cuoio capelluto e dorso delle mani. Si manifesta con lesioni crostose che possono ulcerarsi e crescere rapidamente. È tipico sulle labbra, sulle dita o nei pazienti immunosoppressi. L'eliminazione di questo tipo di tumore è essenzialmente chirurgica.



### CHERATOSI ATTINICA

Si manifestano abitualmente nelle persone anziane o di mezza età, nelle zone maggiormente esposte alla luce solare come viso, orecchie, cuoio capelluto, collo e mani. Sono chiazze arrossate, ruvide e desquamanti. Vengono considerate delle precancerose, in quanto possono trasformarsi in carcinomi spinocellulari (10% - 15% dei casi). Per tale motivo è necessario trattarle e tenere sotto controllo la loro crescita.



## SEGNI DI MELANOMA?

Poiche' il melanoma è un tumore particolarmente serio e' essenziale conoscerne bene i relativi segni.

L'ABCDE del melanoma aiuta a individuarlo precocemente.

<b>A</b> La macchia è Asimmetrica	benigno	maligno
<b>B</b> I Bordi sono irregolari	benigno	maligno
<b>C</b> Presenta Colori diversi	benigno	maligno
<b>D</b> Il Diametro supera 6 mm	benigno	maligno
<b>E</b> Evolve e cresce	benigno	maligno