

## GODETEVI IL SOLE IN MODO RAGIONEVOLE

Avete una sola pelle, trattatela con cura.

Evitare le radiazioni UV intense: questa è la migliore prevenzione del cancro della pelle.

### Evitate le esposizioni non necessarie



Se possibile, cercate l'ombra ed evitate il sole di mezzogiorno in estate. Ricordate: il sole è ovunque, non solo in spiaggia. I raggi UV possono danneggiare la pelle anche quando fuori è nuvoloso o fresco.

### Indossare indumenti protettivi



Indossate colori scuri, maniche lunghe, cappello a falde larghe e occhiali da sole con protezione UV. Per i bambini, cercate indumenti con protezione UV integrata.

### Usate la protezione solare



La vostra crema di protezione solare deve avere un fattore di protezione elevato (almeno 30 SPF\*) contro i raggi UVA e UVB. Ricordate che l'effetto protettivo si esaurisce dopo 2 o 3 ore.

\*Per l'esposizione intenzionale durante il tempo libero e al lavoro 50+SPF.

**I bambini presentano il rischio più elevato di danni a lungo termine dovuti ai raggi UV. I bambini devono poter giocare all'aperto, ma non devono ustionarsi al sole in nessun caso.**

## COME SI RICONOSCE UN MELANOMA?

L'ABCD del melanoma aiuta a individuarlo precocemente.

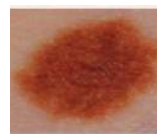
Macchia pigmentata innocua

Macchia pigmentata sospetta

### Asimmetria

A

Forma regolare, simmetrica



Forma irregolare, non simmetrica

### Bordi

B

Bordi regolari, ben delineati



Bordi frastagliati non ben delineati

### Colore

C

Colorazione omogenea



Colorazione non omogenea, a chiazze

### Dinamica

D

Non subisce cambiamenti



Cambiamenti (dimensione, colore, forma, spessore)

CON IL GENTILE SOSTEGNO DI

Eucerin

EAU THERMALE  
Avene  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

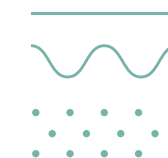
ultrasun  
Professional Protection

LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

SSDV | SGDv Brunnmattstrasse 46a . CH-3007 Bern . +41 31 352 22 02 . www.derma.swiss

SSDV  
derma.swiss  
SGDV

# PROTEGGIAMOCI DAI RAGGI UV



Société Suisse de Dermatologie et Vénérologie  
Società Svizzera di Dermatologia e Venereologia  
Swiss Society of Dermatology and Venereology  
Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie

## PERICOLO CANCRO DELLA PELLE

Il cancro della pelle può colpire chiunque ed a qualsiasi età. È più frequente nelle persone anziane e in quelle che sono state frequentemente esposte al sole.

### Chi è a rischio di sviluppare un tumore della pelle?

Lei è un soggetto a rischio se:

- ha la pelle chiara o prende facilmente «colpi di sole»
- ha subito ustioni da sole solari durante l'infanzia
- ha trascorso molto tempo al sole per lavoro o nel tempo libero
- si espone periodicamente intensamente al sole (es. vacanze)
- ha fatto uso o usa solarium regolarmente
- sulla sua pelle sono presenti ci sono più di 50 nei
- membri nella sua famiglia hanno avuto tumori della pelle
- ha più di 50 anni
- ha subito un trapianto d'organo

## COME COMPORTARSI IN CASO DI SOSPETTO?

Il cancro della pelle che viene individuato e trattato in ritardo può avere gravi conseguenze: La cura diventa più costosa, le operazioni possono lasciare cicatrici più grandi e in alcuni casi i pazienti possono morire a causa del cancro della pelle. Non permettete che si arrivi a questo punto!

### Le regole d'oro per una cura tempestiva

- ✓ Osservare attentamente i cambiamenti.
- ✓ Non sperate che i cambiamenti della pelle scompaiano.
- ✓ Supponete che possa trattarsi di qualcosa di grave.
- ✓ Non cercate di curarvi da soli.
- ✓ E soprattutto: mostrarlo immediatamente al medico di famiglia o al dermatologo.

## I QUATTRO TIPI DI CANCRO DELLA PELLE

### Melanoma

È il tumore della pelle meno frequente, ma il più grave e pericoloso. 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 al 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.

**Il cancro della pelle può essere trattato bene se viene diagnosticato in uno stadio precoce.**

### Lo spinalioma (anche carcinoma squamocellulare)

È la seconda forma più comune di cancro della pelle e si verifica soprattutto nelle aree in cui la pelle è stata esposta molto al sole. Si presenta come un nodulo desquamante o verrucoso che cresce e può trasudare o sanguinare. A volte si diffonde molto rapidamente, soprattutto sulle labbra, sulle orecchie o sul dorso delle dita. Nei pazienti immunocompromessi, progredisce anche rapidamente. In assenza di trattamento, può formare focolai nei linfonodi o negli organi, ma ciò è raro.

### Cheratosi attiniche

È una condizione precancerosa ed è più comune nelle persone di mezza età ed anziane. Si manifesta soprattutto sul dorso delle mani e sul viso, ma anche sul collo, sulle orecchie e sul cuoio capelluto. Si presenta come una macchia bruno-rossastra, desquamante e ruvida. Spesso sono presenti più lesioni cutanee precancerose. Si stima che il 10-15% delle cheratosi attiniche si trasformi in un spinalioma (carcinoma squamocellulare).

## COME SI EFFETTUA UN CONTROLLO DELLA PELLE?

Controllate la pelle di tutto il corpo. Prestate particolare attenzione alle aree che sono o sono state frequentemente esposte al sole. Mettetevi davanti ad un grande specchio. Utilizzate uno specchio a mano per le aree che non potete vedere direttamente.

1	Controllate il viso, incluso il naso, le labbra, il cavo orale e le orecchie (davanti e dietro).	
2	Separate i capelli con un pettine e controllate il cuoio capelluto, soprattutto se avete pochi capelli.	
3	Controllate la parte dorsale e palmare delle mani e la zona tra le dita.	
4	Controllate 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	Alzate il braccio e osservate la parte posteriore del braccio e le ascelle.	
6	Usate quindi lo specchio piccolo per controllare la nuca e la schiena.	
7	Controllate le natiche, lo spazio tra le natiche e la parte posteriore delle gambe. Terminate controllando le piante dei piedi e la zona tra le dita.	

### Individuare il cancro della pelle: cosa è sospetto?

Controllate la vostra pelle una volta al mese per verificare l'eventuale presenza di macchie che:

- hanno cambiato colore e/o forma
- sono diverse dalle altre chiazze, in particolare se sono asimmetriche o hanno bordi irregolari, se si sentono ruvide o desquamanti (spesso un cambiamento è palpabile piuttosto che visibile)
- Sono multicolori, pruriginose, sanguinanti o trasudanti, o lucide
- Appaiono come ferite, ma non cicatrizzano.