

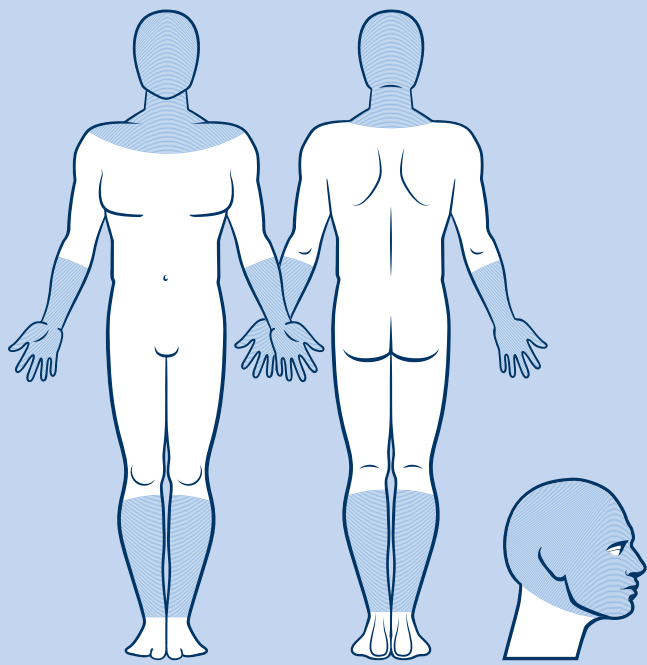
# ¡Observa tu piel!

## ¿Sabes qué es la Queratosis Actínica (QA)?

**QA:**

Alteración de la piel en la que aparecen **manchas rojizas o lesiones ásperas y/o escamosas**. Es una **forma temprana de cáncer de piel** y **existen tratamientos que pueden evitar su evolución**.

### ¿Dónde aparece?



En las partes del cuerpo **más expuestas al sol:**  
**cara, cabeza, brazos, manos y piernas**

### ¿Por qué aparece?

Son lesiones que se presentan por el **daño acumulado** que provoca la **radiación solar** y otros factores como:

>45

La edad



Tener fototipos de piel bajos (piel blanca que se quema fácilmente)



Vivir en lugares con muchas horas de sol



La actividad y los trabajos al aire libre

### ¿Cómo puedes detectarla?

Usa la regla de las

**5R + R**<sup>1</sup>

Si tienes dudas de una lesión o alteración en tu piel, consulta con tu médico de cabecera o dermatólogo



ROJIZA



RASPOSA



REAPARECE



ROSTRO



RADIACIÓN SOLAR

### +Riesgo de evolución

Todas las lesiones de Queratosis Actínica deberían ser tratadas. Tu médico/dermatólogo te indicará el tratamiento más adecuado a tus características.

### ¿Cómo puedes prevenirla?



- Usa un **protector solar** de factor muy alto (factor de protección solar (FPS) 50+)
- Aplícalo **cada 2 horas**, después de un baño o de haber sudado
- Usa una **cantidad generosa**



**Cúbrete con ropa, un sombrero o gorra y gafas de sol**



**Evita exponerte al sol entre las 12-16 h**



**Revisa tu piel con frecuencia por si aparecen lesiones de QA**

Si detectas alguna mancha rugosa y rojiza, visita a tu médico o dermatólogo

1. Domínguez-Cruz JJ. Actualización en queratosis actínica. 2018. Disponible en: <http://farmacosalud.com/actualizacion-en-queratosis-actinica/>. Último acceso: 15/06/2018.