

**¡CUIDADO
CON EL SOL!**



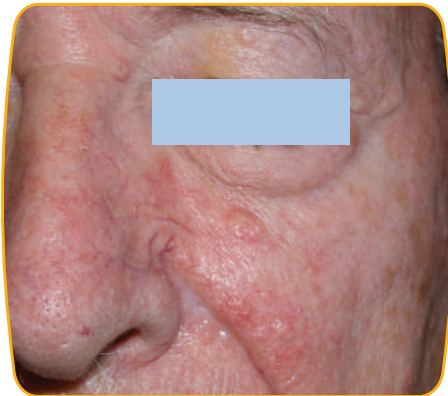
**¿Qué es la
queratosis actínica?**



¿Qué es la queratosis actínica?

- La **queratosis actínica** es una enfermedad de la piel en la que aparecen **manchas o lesiones ásperas y escamosas**.
- Las zonas que están más afectadas son aquellas que han estado **expuestas al sol a lo largo de la vida**, como la **cara**, la **calva**, las orejas, el dorso de las manos y antebrazos o la zona inferior de las piernas.

La cara



La calva



Almirall tiene permiso de reproducción de estas imágenes.

CONSEJO

Es muy importante **tratar las lesiones de queratosis actínica y cumplir el tratamiento** para que no evolucionen a **cáncer de piel** (carcinoma escamoso cutáneo invasivo).



¿Por qué aparece la queratosis actínica?

● Influyen:



La edad



Una actividad profesional o actividad de ocio/deportiva al aire libre



Fototipos de piel bajos (piel blanca que se quema fácilmente)



El lugar de residencia

CONSEJO

La queratosis actínica se produce a causa del **daño que provocan las radiaciones solares de forma acumulada**, de modo que la más breve exposición se suma a todas las que se han producido a lo largo de la vida.



¿Cómo prevenir la queratosis actínica?



Usar un **protector solar resistente al agua**, de **amplio espectro** (frente rayos UVA/UVB) y de **factor muy alto** (SPF 50+). Aplicarlo regularmente, **incluso los días nublados**. La radiación del sol atraviesa las nubes y se refleja en el agua, la arena, la hierba y la nieve.



Aplicarlo **30 minutos antes** de salir al exterior, después de un baño o de haber sudado excesivamente.



Utilizar una **cantidad generosa** de protector para la cara y la cabeza, aproximadamente el equivalente a una **cucharada de postre**.



Es recomendable **cubrirse con ropa**, un **sombrero o gorra** y **gafas de sol** que bloqueen los rayos ultravioleta.

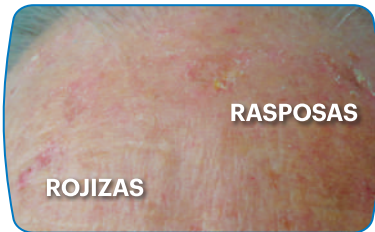


Evitar la exposición solar en las horas centrales del día (entre las **12 y las 16 horas**).

5R +R

¿Cómo son las manchas o lesiones?

La regla de las **5R + R** para detectarlas



Las lesiones suelen ser **ROJIZAS**, de superficie **RASPOSA** (se palpan mejor que se ven) y de aspecto plano o poco abultado.



Pueden **RECURRIR** de forma crónica.



Habitualmente están en el **ROSTRO** y cuero cabelludo alopécico u otras zonas expuestas a la **RADIACIÓN SOLAR**.



Las queratosis actínicas son un marcador de **RIESGO** para desarrollar cáncer de piel (carcinoma escamoso invasivo) independientemente de su grado.



La queratosis actínica es una forma temprana de cáncer de piel (carcinoma escamoso cutáneo).



En caso de **detectar alguna mancha rugosa** en la piel **puede tratarse de queratosis actínica**.



Es importante **no alarmarse y acudir al dermatólogo o médico de atención primaria** para hacer un diagnóstico y poder empezar un tratamiento a tiempo para evitar que siga evolucionando.



Es importante **protegerse del sol** para prevenir la queratosis actínica.

CONSEJO

Se recomienda **revisar la piel con frecuencia** por si aparecen nuevas lesiones. En muchos casos las lesiones se palpan mejor que se ven.