EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacerse un examen de la piel mensual para detectar el melanoma

En esta información se explica cómo hacerse un examen de la piel mensual para detectar el melanoma. Puede realizar el examen solo o con la ayuda de otra persona.

Melanoma

El melanoma es un tipo de cáncer de piel. Es más fácil tratar el melanoma si se detecta en una fase inicial. Es importante someterse a exámenes periódicos de la piel con su proveedor de cuidados de la salud para detectar signos de melanoma.

También usted debe revisarse la piel por su cuenta una vez al mes para ver si le han salido manchas o lunares nuevos o si los que ya tiene han cambiado. Es posible que eso ayude a detectar el melanoma lo más temprano posible.

Cómo realizar el examen mensual de la piel

Siga estos pasos al revisarse la piel:

- Hágase el examen de la piel en un cuarto bien iluminado para que pueda ver todos los lunares que tenga en el cuerpo.
- Puede realizar el examen de la piel por su cuenta, pero puede ser una buena idea pedir ayuda a otra persona. Esa persona puede revisarle el cuero cabelludo, la espalda y otras zonas que a usted le cueste ver. Que alguien le ayude con el examen de la piel puede ayudarle a detectar mejor el melanoma.

Haga que sea fácil recordar hacerse su examen mensual. Marque en el

calendario los días en los que se hará el examen de la piel. También puede crear un recordatorio en su teléfono

Qué buscar durante el examen mensual de la piel

Al revisarse la piel, fíjese si hay lunares que sean:

- **Diferentes**: Lunares que sean distintos en tamaño, color o forma a los demás lunares que tenga en el cuerpo.
- **Disparejos:** Lunares en los que la forma en los bordes (contorno), color o textura sean disparejos. Los signos ABCDE del melanoma pueden servirle para recordar en qué debe fijarse al buscar lunares disparejos:
  - **A - Asimetría:** Los lunares no tienen el mismo aspecto en todos los lados.
  - **B - Borde:** Los bordes (contorno exterior) del lunar son irregulares.
  - **C - Color:** El lunar tiene más de un color.
  - **D - Diámetro:** La longitud de un lado a otro del lunar es superior a 6 milímetros, o el tamaño de la goma de borrar de un lápiz.
  - **E - Evolución:** El lunar cambia de tamaño, forma o color. Compruebe si aparecen nuevos síntomas, como sangrado, picazón o sensibilidad.

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/check-skin-melanoma para ver este video.

Cómo examinarse la piel

Siga estos pasos al hacerse el examen de la piel mensual:

1. Reúna los materiales. Necesitará lo siguiente:
   - Un espejo de cuerpo entero.
   - Un espejo de mano.
   - Un peine o secador de pelo.

2. Comience por revisarse los lunares y las marcas de nacimiento para ver si tienen cambios. Recuerde fijarse en los signos ABCDE del melanoma. Busque heridas que no hayan cicatrizado.
3. Enseguida, revise la parte superior del cuerpo. Mire la cara, el cuello y las orejas en el espejo.
4. Revise el cuero cabelludo. Utilice un cepillo o un secador de pelo en un ambiente de aire fresco para moverse el pelo y poder verse la piel mejor. Puede pedirle a alguien que le ayude con esto.
5. Fíjese bien en las uñas, las palmas de las manos, los antebrazos y la parte superior de los brazos.
6. Párese frente al espejo y mire el frente y la parte posterior de su cuerpo. Con el espejo de mano fíjese bien en los lunares o revísese la parte posterior del cuerpo. Levántese las mamas para revisar la piel debajo de ellas.
7. Levante los brazos y fíjese en ambos costados y en la región de las axilas.
8. Revise la parte posterior, el frente y los costados de las piernas.
9. Mire en medio de las nalgas y alrededor de la zona de los genitales.
10. Siéntese y revise bien los pies. Observe las uñas de los dedos de los pies, el espacio que hay entre estos y las plantas.

Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene alguna pregunta.

Qué hacer si encuentra lunares nuevos o que han cambiado

Si encuentra algún lunar nuevo o que ha cambiado, tome una foto. Luego llame al proveedor de cuidados de la salud. Puede que no se trate de un melanoma, pero su proveedor de cuidados de la salud le indicará si debe hacer una consulta antes de su cita habitual.

Para más consejos sobre cómo hacer una foto de la piel o el lunar, lea. Para obtener más consejos sobre cómo tomar una fotografía de la piel o el lunar, lea nuestro recurso *Cómo tomarse fotografías de la piel para el proveedor de cuidados de la salud* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-

take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider), *Cómo tomarse fotografías del cuero cabelludo para el proveedor de cuidados de la salud* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-scalp-your-healthcare-provider), *Consejos para tomar fotografías para mostrarle a su proveedor de cuidados de la salud* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/tips-taking-pictures-share-your-healthcare-provider).

Puede enviar la fotografía a su dermatólogo de MSK a través de su cuenta MSK MyChart. MSK MyChart es nuestro portal para pacientes. Si no tiene una cuenta de MSK MyChart, visite mskmychart.mskcc.org o llame al 646-227-2593 para inscribirse. Para obtener más información, hable con alguien en el consultorio de su proveedor de cuidados de la salud.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center