Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

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

En esta información se explica cómo hacerse un examen de la piel mensual para detectar el melanoma con un kit de fotos. El examen se lo puede hacer por su cuenta o con la ayuda de su cónyuge, su pareja, un familiar o un amigo.

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 hacerse exámenes frecuentes de la piel con su dermatólogo (médico que trata la piel) para buscar indicios 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 le han cambiado. Es posible que eso ayude a detectar el melanoma lo más temprano posible.

Una manera de hacerse un examen de la piel es con la ayuda de un kit de fotos. El kit de fotos incluye fotos

(fotografías impresas o imágenes digitales) de toda la superficie de la piel. A veces se les llama “fotografías de todo el cuerpo”.

Cómo realizar el examen mensual de la piel

Siga estas pautas al revisarse la piel:

- Hágase el examen de la piel en un cuarto bien iluminado para que pueda ver todas los lunares que tenga en el cuerpo.
- Use su kit de fotos para revisarse la piel en busca de lunares nuevos o cambiantes.
- Puede hacerse el examen de la piel por su cuenta, aunque sería buena idea pedirle a alguien que le revise el cuero cabelludo, la espalda y otros sitios que a usted le cueste ver.
- 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 inteligente.

Uso de su kit de fotos para hacerse su examen de la piel mensual

Su kit de fotos incluye un libro de fotos impresas o una memoria flash con imágenes digitales.

Libro de fotos impresas

Si tiene fotos impresas, su kit incluirá un lápiz de cera para hacer un círculo a los lunares nuevos o cambiantes. Cuando use su lápiz de cera, escriba en la cubierta de plástico con la foto adentro. No escriba sobre la foto. Las marcas de la cubierta de plástico se pueden quitar con un pañuelo descartable.

Memoria flash

Si tiene una memoria flash, recibirá su número PIN en su cita de fotografía. Deberá usar este número PIN para desbloquear la memoria flash antes de comenzar.

Si olvida su número PIN, llame a su médico de Memorial Sloan Kettering (MSK) o al 646-888-6339 para hablar con el fotógrafo médico responsable.

Instrucciones para usar su kit de fotos con una unidad flash

1. Presione el botón “desbloquear” en la parte superior de su unidad flash. Cuando lo haga, el botón se pondrá rojo. Esto quiere decir que la memoria flash está encendida, pero bloqueada.
2. Use el teclado de la memoria flash para ingresar su número PIN, luego presione el botón “desbloquear” nuevamente.
    - Si el botón de desbloqueo se pone verde, el número

PIN es correcto y puede usar su kit de fotos.

- Si el botón de desbloqueo se pone rojo, el número PIN es incorrecto y tendrá que intentarlo nuevamente.
- Si necesita ayuda, llame a su médico de MSK o al 646-888-6339 para hablar con el fotógrafo médico responsable.

3. Dentro de los 30 segundos de desbloquear su memoria flash, coloque la memoria en un puerto USB de su computadora. Después de los 30 segundos, la memoria flash se bloqueará.
4. Aparecerá un icono en el escritorio de su computadora. Haga doble clic en el icono.
5. Haga doble clic en el icono llamado “ **DermX Viewer”** para abrir el visor del mapa del cuerpo.
6. Haga clic en el botón “continue” (“continuar”) en la pantalla de bienvenida.

Si tiene preguntas, revise el folleto de instrucciones que vino con su kit. También puede llamar a su médico de MSK o al 646-888-6339 para hablar con el fotógrafo médico responsable.

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 que su forma, color o textura sean disparejos en el borde (orilla). El ABCD del melanoma puede servirle para recordar en qué debe fijarse al buscar lunares disparejos:
  - A - Asimetría: la mitad del lunar no luce como la otra mitad.
  - B - Borde: los bordes del lunar son disparejos.
  - C - Color: el lunar tiene más de un color.
  - D - Diámetro: El lunar es de más de ¼ de pulgada (6 milímetros); más o menos el tamaño de la goma de un lápiz.
- **Cambiantes**: lunares que hayan cambiado. Eso incluye cambios en el tamaño, la forma, la textura, el color o la superficie (como sangrado). Fíjese si tiene nuevos síntomas como comezón o sensibilidad.

Vea el video a continuación para obtener más información sobre el melanoma y en los indicios en los que debe fijarse al revisarse la piel.

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:

Al examinar cada parte del cuerpo, compárelo con las fotos de su kit de fotos. Si nota lunares preocupantes, marque la ubicación en el mapa del cuerpo o el libro de fotos impresas.

1. Reúna los materiales. Además de su kit de fotos, es posible que le convenga conseguir los siguientes materiales para su examen de la piel:
    - Un espejo en el que se pueda ver todo el cuerpo
    - Un espejo de mano
    - Un cepillo o un secador de pelo
    - Una lupa para que pueda mirar la piel más de cerca
    - El mapa del cuerpo
    - Bolígrafo o lápiz para llenar el mapa del cuerpo y la tabla
2. Comience por revisarse los lunares y las marcas de nacimiento para ver si tienen cambios. Recuerde fijarse

en el ABCD 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 los pechos para revisar la piel debajo de ellos.
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.
0. 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 algún cambio en la piel, marque el lugar en el que este se halle en el mapa del cuerpo que se encuentra en esta sección o tómele una fotografía. Enseguida, llame a su dermatólogo. Puede que no se trate de melanoma, pero su dermatólogo le dirá si debe ir a verlo antes de su cita programada.

Tome una fotografía

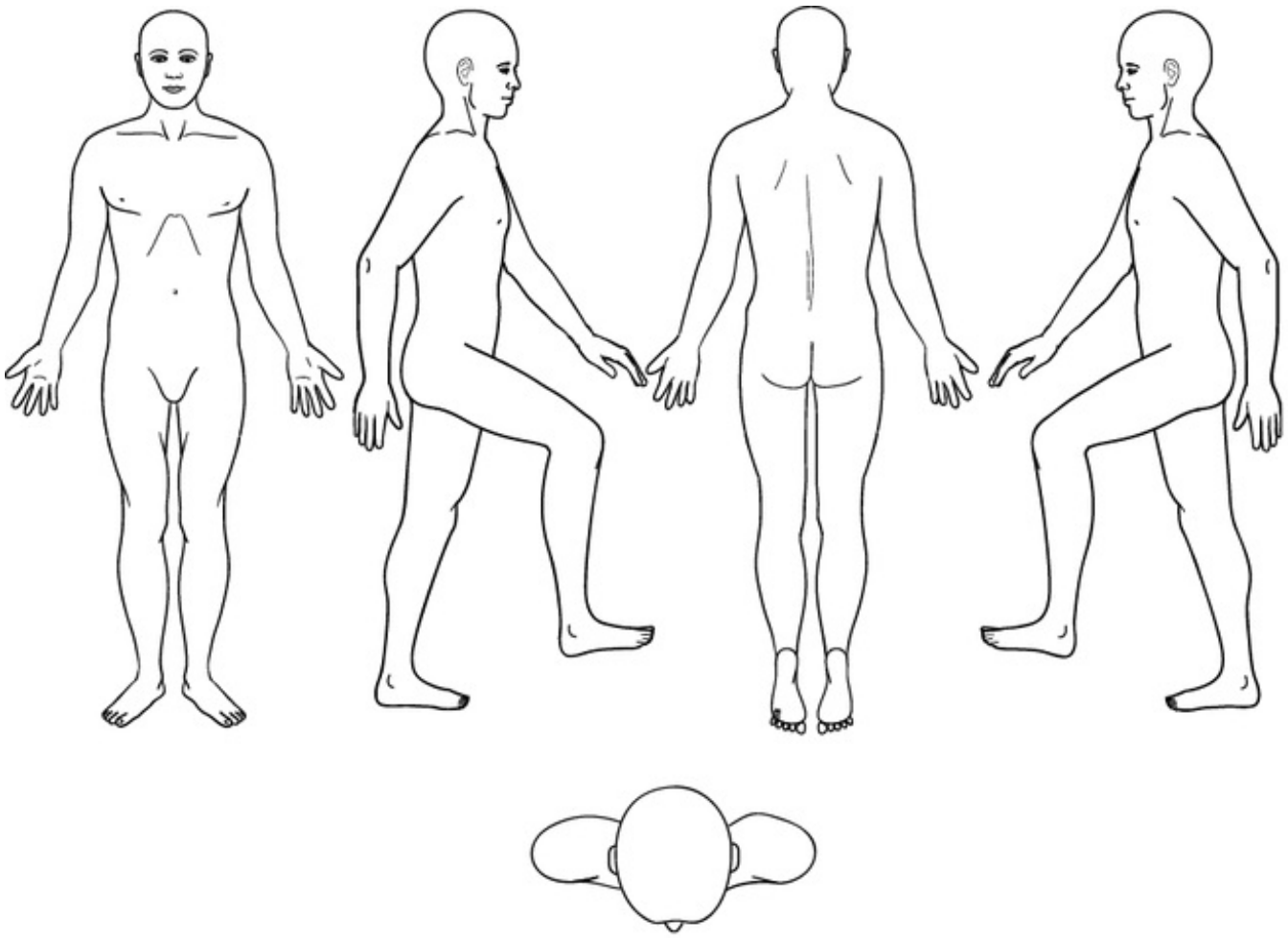
Si hay algún lunar que le preocupa, puede tomarle una fotografía para mostrársela al dermatólogo. Para obtener más consejos sobre cómo tomar una fotografía de un lunar o la piel, consulte nuestro recurso *Cómo tomarse fotografías de la piel para el proveedor de cuidados de la salud* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider) y *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).

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 dermatólogo.

Márquelo en el mapa de su cuerpo

Si hay un lunar que le preocupe, marque su ubicación en el mapa del cuerpo. Utilice la tabla para registrar la fecha en la que lo vio, su tamaño (por ejemplo, es del tamaño de la goma de un lápiz) y cómo luce (por ejemplo, es color café oscuro y áspero).

Lleve el mapa del cuerpo y la tabla a su siguiente cita con el dermatólogo.



Fecha	Tamaño	Características

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

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