



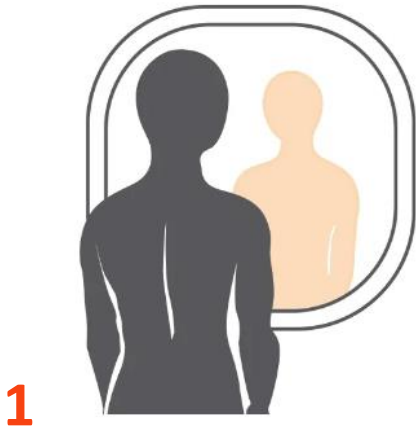
Autoexamen de la Piel

Como medida para la detección temprana del cáncer en la piel, la Sociedad Americana Contra el Cáncer y la Fundación del Cáncer de Piel recomiendan realizar un examen de la piel regularmente.

Es deseable que la persona se examine la piel en un lugar alumbrado en donde tenga espejo de cuerpo entero y espejo de mano.

Pasos

Imágenes de la American Cancer Society, 2023



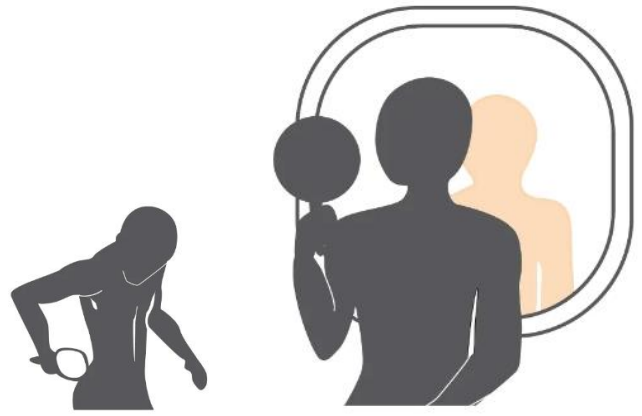
1

Examine la cara especialmente la nariz, labios, boca y orejas. Usando un secador de pelo y espejo, inspeccione cuidadosamente el cuero cabelludo. Pida ayuda a un familiar.



2

De frente al espejo examine los codos, los lados de los brazos y las axilas. Concéntrese en el cuello, el pecho y el torso. Las mujeres necesitan revisar la piel debajo de los senos.



3

Con la espalda hacia el espejo de cuerpo entero utilice un espejo de mano para inspeccionar la parte de atrás del cuello y los hombros, la parte superior e inferior de la espalda, las nalgas y piernas.



4

Revise cuidadosamente las manos por ambos lados, entre los dedos y las uñas. Examine las muñecas y los antebrazos.



5

Sentado puede examinar las dos piernas, desde los muslos hasta los pies. No olvide inspeccionar los dedos, uñas y plantas de los pies, y los talones.

Utilice el espejo de mano para también examinar los genitales.

Si observa manchas, lunares, úlceras o llagas irregulares, que crecen en tamaño en poco tiempo, que sangran y no sanan en varias semanas, consulte un dermatólogo.

Cualquier persona puede desarrollar cáncer en la piel. Sin embargo, factores o características como las que siguen pueden aumentar dicho riesgo:

- Tener pelo rubio o rojo, tener ojos azules o verdes.
- Tener muchas pecas y lunares.
- Tener piel delicada.
- Estar mucho al sol.
- Vivir en el trópico o en un lugar alto.
- Haber sufrido cáncer en la piel.
- Haber sufrido quemaduras en la piel.
- Tener historial familiar de cáncer en la piel, especialmente melanoma.
- Tener el sistema inmune débil.
- Tomar medicamentos que ponen la piel sensitiva al sol.

Referencias

American Cancer Society (2024). Preventing Skin Cancer. <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/sun-and-uv/skin-cancer-prevention-infographic.html>

The Skin Cancer Foundation (2019). Autoexamen Paso a Paso. Recuperado de <http://cancerdepiel.org/cancer-depiel/autoexamen>

Para información adicional llame a la Oficina de Educación en Salud: (787) 763-4149 Ext. 2906