



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. 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.

Cómo hacerse su examen de la piel mensual

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 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.

- Utilice los mapas del cuerpo que se encuentran al final de este recurso para escribir y monitorear cualquier lunar que tenga en la piel. En su próxima cita, díglele a su proveedor de cuidados de la salud sobre cualquier zona que le preocupe. Lleve con usted los mapas del cuerpo.
- 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.

En qué hay que fijarse al hacerse un examen de la piel mensual

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 $\frac{1}{4}$ de pulgada (6 milímetros), lo cual es 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:

1. Reúna los materiales. Necesitará lo siguiente:
 - Un espejo en el que se pueda ver todo el cuerpo
 - Un espejo de mano
 - Un cepillo o un secador de pelo
 - 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 revisarse 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.

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 algún cambio en la piel, marque el lugar en el que este se halle en el mapa del cuerpo que está en la siguiente sección o tómese 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* (<https://sandbox18.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* (<https://sandbox18.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 MyMSK. MyMSK es el portal para nuestros pacientes. Si no tiene una cuenta MyMSK, visite my.mskcc.org, llame a su médico para pedirle una ID de inscripción o llame al 646-227-2593 para inscribirse. Para obtener más información, hable con alguna persona del consultorio de su dermatólogo o mire el video *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mysk-patient-portal>).

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

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

How to Do a Monthly Skin Exam to Check for Melanoma - Last updated on August 7, 2023

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