

Autorevisión de la piel

Cualquier persona está en riesgo de tener cáncer de piel. El proveedor puede aconsejarle que se haga una revisión mensual de la piel, ya que es una forma importante de detectar signos precoces de cáncer de piel, incluido el melanoma. Este es el tipo de cáncer de piel más mortal. Sin embargo, si lo detecta precozmente, se puede tratar. Revisarse regularmente puede ayudarlo a hacer un seguimiento de cualquier cambio posible en la piel.

Cómo empezar

La revisión de lunares es importante. A continuación, le indicamos algunas formas de revisar la piel. Una de las formas más sencillas es tomar fotos de los lunares. Estas fotos se pueden compartir con el proveedor de atención médica.

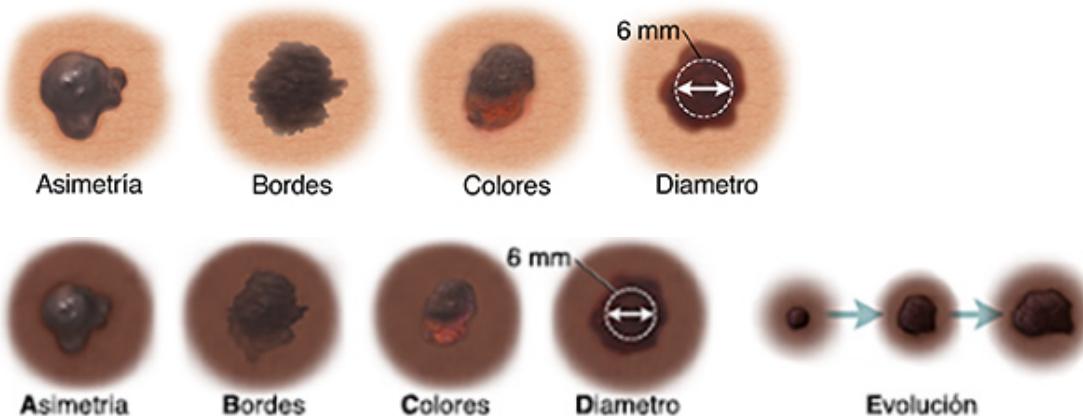
Otra forma de detectar cambios en la piel es con una tabla de lunares. Cada mes, revise el cuerpo en busca de manchas, como pecas, manchas de la edad y lunares. Use esta hoja para ayudarse:

1. Asigne un número a cada mancha que encuentre que sea como las de las imágenes de abajo.
2. Anote los datos de cada punto y la fecha en el cuadro de la parte inferior de la página.
3. Guarde todas las tablas completas. Esto le permitirá hacer un seguimiento de los cambios de la piel a lo largo del tiempo.

Qué buscar

Al revisarse la piel, busque los signos ABCDE de melanoma. Esto significa revisar las manchas y los lunares para detectar lo siguiente:

- **Asimetría.** Una mitad del lunar es distinta de la otra mitad.
- **Borde.** Los bordes son de aspecto irregular, mellado o difuso.
- **Color.** El color varía de una parte a otra y puede ser tostado, marrón o negro. En algunos casos, el color puede ser blanco, rojo o azul.
- **Diámetro.** El lunar mide más de 6 mm de diámetro (el tamaño del borrador de un lápiz).
- **Evolución.** El lunar está creciendo o cambiando de forma o color.



Cómo revisar

Póngase de pie frente a un espejo de cuerpo entero y revisese todas las partes del cuerpo. En el caso de las manchas de la espalda u otras zonas que no pueda distinguir, pídale a un familiar o un

amigo que lo revise. O bien puede usar un espejo de mano para revisar las zonas difíciles de localizar como la espalda, los glúteos, la nuca y el cuero cabelludo. Para poder mirar mejor el cuero cabelludo, separe el cabello en mechones.

Tomar fotos de los lunares también puede ser muy útil. Mirar las fotos con el tiempo puede ayudarlo a descubrir lunares nuevos. También puede encontrar cambios en los lunares que ya tiene. O quedarse tranquilo si no ve ningún cambio con el tiempo.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica si alguno de los lunares:

- Duele
- Pica
- Gotea
- Sangra
- Se engruesa
- Se encostra
- Muestra alguno de los signos ABCDE de melanoma

Tablas de revisión de la piel

Puede usar esta tabla para hacer un seguimiento de los lunares.

Asimetría:						
Fecha	Núm. de lunar	¿Qué forma tiene el lunar?	Bordes del lunar	Color del lunar	Diámetro del lunar	Evolución: ¿cómo cambió el lunar?

También puede descargarse un mapa imprimible de lunares corporales para que sea útil en la revisión de lunares. Visite el [sitio web de la Academia Estadounidense de Dermatología \(American Academy of Dermatology\)](#).