

## Autoexamen de la Piel



La Fundación de Cáncer en la Piel recomienda llevar a cabo un autoexamen de la piel cada mes. Para realizarlo se necesitará buena iluminación, un espejo de cuerpo entero, un espejo de mano, dos sillas o taburetes y un secador de pelo.

### Pasos:

1. Examine la cara, especialmente la nariz, labios, boca y orejas. Utilice uno o dos espejos para poder ver mejor.
2. Utilizando el secador de pelo y un espejo, inspeccione cuidadosamente el cuero cabelludo. Así podrá separar el cabello y observar mejor toda la piel. Pida ayuda a otra persona si la necesita.
3. Revise cuidadosamente las manos, incluyendo las palmas de las manos por ambos lados, entre los dedos y las uñas. Examine las muñecas y sus antebrazos.

4. De frente al espejo de cuerpo completo, examine los codos y revise los lados de ambos brazos. No olvide examinar las axilas.
5. Concéntrese en el cuello, el pecho y el torso. Las mujeres deben levantarse los senos para examinar la parte inferior de los mismos.
6. Con la espalda hacia el espejo de cuerpo entero, utilice el espejo de mano para inspeccionar la parte de atrás del cuello y los hombros, la parte superior de la espalda, y cualquier parte de sus brazos que no examinó anteriormente.
7. Utilizando los dos espejos, examine la parte inferior de la espalda, las nalgas y piernas.
8. Finalmente siéntese. Suba una pierna a una silla o taburete. Utilice el espejo de mano para examinar sus genitales. Examine las dos piernas, desde los muslos hasta los pies, sin olvidarse de inspeccionar la piel entre los dedos, las uñas, las plantas de los pies y los talones.

**Si observa manchas, lunares, úlceras o llagas que crecen en tamaño, que tienen bordes irregulares y que sangran y no sanan, consulte al dermatólogo.**

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

Desarrollado por: Jessica Vicente Reyes  
Educatora en Salud en Capacitación  
Hospital HIMA•San Pablo Oncológico - Marzo 2019  
Imagen: Andrea Piacquadio - pexels.com

*¡Nadie te cuida como nosotros!*