

## El Examen de su Piel

### Un Paso Importante en la Cura del Melanoma

El cáncer de piel es el tipo más común de cáncer en los Estados Unidos. El tipo más serio de cáncer de piel se llama melanoma y se está convirtiendo más común cada año. De hecho, el por ciento de personas que desarrollan melanomas se ha más que duplicado en los últimos 30 años.

La buena noticia es que el melanoma puede ser curado si se reconoce y trata tempranamente. Si no, el cáncer puede diseminarse a otras partes del cuerpo, haciéndose difícil de tratar y hasta fatal. Si usted tiene sospecha sobre cualquier marca en su piel, planifique una visita a su enfermera de práctica avanzada

### Acerca de la piel

El melanoma comienza en las células de la piel llamadas melanocitos. Estas células producen melanina, que es el pigmento que le da el color a la piel. Grupos de estas células se combinan con el tejido circundante para formar lunares que son comunes y no son cancerosos.

Los melanocitos usualmente crecen y se dividen, pero a veces esto no ocurre como debería. En estos casos, los melanocitos se pueden convertir en malignos, lo que significa que son cancerosos.

### Factores de Riesgo

Nadie conoce las causas exactas del melanoma pero algunos factores de riesgo han sido identificados.

Estos incluyen los siguientes:

- nevos displásicos, que son lunares anormales y que tienen muchas posibilidades de convertirse en cancerosos
- la presencia de más de 50 lunares comunes en su cuerpo
- la piel blanca que se quema o en la que aparecen pecas fácilmente
- un historial personal o familiar de melanoma
- un sistema inmune debilitado
- al menos una quemadura del sol severa que produzca ampollas cuando niño o adolescente

Tenga en mente que algunas personas que desarrollan melanoma no tienen factores de riesgo conocidos.

### Signos

La primera señal del melanoma es usualmente un cambio en un lunar ya existente. La regla del ABCD (ver fotos) puede ayudar a identificar



Asimetría



Bordes



Color



Diámetro

los cambios que pueden ser señal de melanoma.

- Asimetría – una mitad no es igual a la otra
- Bordes – los bordes son irregulares, corrugados, endentados o borrosos.
- Color – el color es desigual
- Diámetro – un cambio en el tamaño, usualmente aumentado, ocurre; el melanoma es generalmente más grande que el tamaño de una goma de un lápiz

### El examen de su piel

Es una buena idea examinarse regularmente su piel. El mejor momento para un examen es después de una ducha o baño. Use un espejo de cuerpo entero y un espejo de mano y hágallo en una habitación bien iluminada.

Busque cualquier cosa nueva en su piel, como son un nuevo lunar que se ve anormal, un lunar que ha cambiado, o una llaga que no cura.

Examine su piel de la cabeza a los pies y use espejos de cuerpo entero y de mano para chequear áreas como la espalda, entre las nalgas, alrededor de sus uñas de manos y pies y en el área de los genitales.

También, use un peine o un secador de pelo de aire para mover el pelo de forma tal que se pueda revisar el cuero cabelludo; usted pudiera pedir ayuda para esta parte.

### La reducción de su riesgo

Aquí tiene algunos consejos para prevenir el cáncer de piel:

- Evite el sol durante las horas en que es más fuerte – entre las 10am y las 4pm.
- Trate de usar camisas de mangas largas, pantalones largos y sombreros de ala ancha cuando esté en exteriores durante el día.
- Use cremas de protección solar. Aplíquela antes de salir a exteriores y vuelva a aplicársela después de nadar, de secarse con una toalla o de sudar.
- Use espejuelos para el sol que bloquean al menos el 99% de la radiación UVA y UVB para protegerse sus ojos y la piel alrededor de los ojos.

Parte de esta información es del Instituto Nacional del Cáncer (www.cancer.gov).

Las fotos son cortesía del Instituto Nacional del Cáncer



### Notas

---



---



---