



EXCLUSIVO DE INTERNET

# Auto-examen de piel

## ¿Quién corre riesgo de cáncer de piel?

Cualquier persona puede padecer de cáncer de piel. Las personas con pelo rubio, ojos claros, o aquellos que se queman al sol con gran facilidad son las que corren mayor riesgo. El cáncer de piel se desarrolla más comúnmente en las personas que pasan mucho tiempo al sol, han sufrido quemaduras por el sol con ampollas o las personas con lunares múltiples (50 o más). Una historia familiar de cáncer de piel y lunares múltiples son importantes porque pueden indicar una predisposición a desarrollo del cáncer de piel. Los lunares atípicos o los lunares presentes desde el nacimiento (congénitos) pueden convertirse en cancerosos más fácilmente que los lunares adquiridos (típicos). Un lunar atípico puede ser más grande de tamaño, con una forma irregular y una pigmentación desbalanceada. Tanto los lunares atípicos como los congénitos deben ser evaluados.

## ¿Por qué debemos proteger nuestra piel y realizar auto-exámenes?

Los rayos ultravioleta del sol dañan las células de la piel, causando daños visibles (quemaduras/ piel curtida) o invisibles (daño genético). Más de un millón casos de cáncer de piel se diagnostican cada año en los Estados Unidos. Un norteamericano muere cada hora por esta enfermedad. El cáncer de piel puede ser fácilmente detectado con un examen de piel cuidadoso.

## ¿Qué buscar cuando se hace el examen?

Normalmente, las personas tienen entre 10 y 40 lunares (nevus). Ellos se desarrollan durante la infancia y la adolescencia. Los lunares tienen una forma regular, son pequeños chichones o granos de color café o marcas aplanadas de color marrón. Se encuentran normalmente en áreas expuestas al sol pero pueden desarrollarse en cualquier otro lugar. Una queratosis actínica (producida por el sol) representa un crecimiento premaligno. Se presenta como una mancha rojiza y escamosa en la piel que ha estado expuesta al sol. Hay tres formas comunes de cáncer de piel: célula basal, célula escamosa, y melanoma maligno. El cáncer de célula basal y el de la escamosa tienen un crecimiento lento. Usualmente se desarrollan en la cabeza, los antebrazos y las manos. Pueden aparecer como si fueran granos o chichones brillantes, manchas rojizas o como si una verruga estuviera creciendo en la piel. Pueden sangrar fácilmente y hacer una costra pero no sanan.

El melanoma es menos común pero más serio. Puede comenzar dentro o cerca de un lunar en cualquier lugar del cuerpo. Fíjese si hay cambios en el color, forma, textura o tamaño de un lunar. Cada nuevo lunar de una persona mayor de los 40 años debe ser evaluado. Debido a que el melanoma surge de las células que dan color a la piel, son usualmente pigmentados. Los melanomas pueden tener múltiples colores con tonalidades de marrón, negro, rojo o azul. Busque los cuatro signos de alerta de un melanoma: asimetría, irregularidades de los bordes, cambios de color o un diámetro mayor que la punta de una goma de borrar (6

milímetros). Consulte un médico si tiene lunares atípicos o congénitos, una herida que no sana, un lunar que está modificándose, o un lunar nuevo si usted tiene más de 40 años de edad.

## ¿Cómo realizar el auto-examen para el cáncer de piel?

Examine su cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Utilice un espejo grande en una habitación bien iluminada. Use una vía consistente de examen desde la cabeza hasta los dedos de los pies, siguiendo las manecillas (manos) del reloj. Use sus dedos para palpar cualquier protuberancia o manchas escamosas en el cuero cabelludo, orejas, cara, antebrazos y manos. Un espejo de aumento puede ser útil para examinarse la cara. Utilice un espejo de mano para examinarse el cuello, trasero y genitales. Revise las palmas de sus manos y plantas de los pies. Examine también entre los dedos.

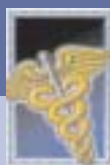
## ¿Cuándo protegerse de los rayos ultravioleta?

Limite su exposición al sol entre las horas de las 10am y las 4pm. Use ropa protectora y lentes protectores para los ojos. En las tiendas hay ropa protectora contra el sol tanto para adultos como para niños. Ahora hay disponibles aditivos de lavandería que elevan el factor de protección contra el sol (SPF por sus siglas en inglés). Utilice un bloqueador solar de amplio espectro con un alto SPF diariamente (en todas temporadas del año). El alto espectro denota la protección tanto de los rayos ultravioleta A (bronceado) como de los rayos B (quemadura). Los bloqueadores solares que contienen avobensona (Parsol(r) 1789, L'Oreal), óxido de zinc micronizado o dióxido de titanio dan protección excelente contra el daño de los rayos ultravioleta del rango UVA (de 320 a 400nm).

Para la protección diaria use un factor de protección contra el sol (SPF) de 15. Un SPF de 30 es mejor para largas exposiciones al sol. Aplíquese una onza de bloqueador solar 20 minutos antes de la exposición al sol y re-aplíqueselo cada 2 horas o después de nadar. El bronceado bajo techo causa un envejecimiento prematuro y daño ante el sol. No lo proteja contra las quemaduras por el sol. Recuerde que los medicamentos, los anticonceptivos orales y los cosméticos pueden causar fotosensibilización (riesgo aumentado de quemaduras por el sol). Consulte su profesional de la salud antes de exponerse al sol para determinar si usted es más sensible al riesgo de quemaduras por el sol. Recuerde que una onza de prevención (bloqueador solar) vale más que una libra de curas.

Para más información, vea el sitio Web Memorial Sloan Kettering Cancer Center en <http://www.mskcc.org>.

Compilado por Maryellen Maguire-Eisen, MSN, RN, CS, OCN, enfermera especialista con South Shore Skin Cancer Foundation, Plymouth, MA; presidenta, Skin Cancer Workshop-Dermatology Nurses Association; y enlace al Environmental Council of the Academy of Dermatology.



## Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.