

INFO PARA PERIODISTAS

Del 14 al 18 Noviembre de 2016

23° CAMPAÑA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL



ANEXO: AUTOEXAMEN

La piel es el órgano del cuerpo humano más fácil de examinar. Cuidarla es en parte nuestra responsabilidad para mantenernos saludables.

- **¿Por qué debemos realizar un examen periódico de nuestra piel?**
 - El cáncer cutáneo puede ser detectado por uno mismo al realizar periódicamente un examen cuidadoso.
 - Sabemos que su diagnóstico temprano y un tratamiento correcto logra la cura en la mayoría de los pacientes.
 - No hay como uno mismo para reconocer un cambio.
 - No lleva más de 10 minutos.
 - Su realización periódica debe convertirse en un hábito y no en una obsesión.
- **¿Qué buscamos cuando hacemos el autoexamen?**
 - Cualquier cambio de coloración, textura, elevación o depresión en la piel. Normalmente, las personas poseen numerosos lunares. Ellos pueden haberse desarrollado en la niñez, adolescencia o en la edad adulta; algunos son de nacimiento. Conocerlos y seguir su evolución es importante. Cualquier cambio puede ser un signo de alarma.
 - Posiblemente la cantidad de lunares, manchas, verrugas hagan parecer que se trata de una tarea casi imposible para el no entendido. Sin embargo, es la repetición del autoexamen el que permitirá ir detectando cambios respecto a las observaciones previas. A no desanimarse!: está probado que es un método eficaz.
- **Para realizar un correcto auto examen se necesita:**
 - Buena luz
 - Espejos, uno de mano y uno de pared
 - Silla

INFO PARA PERIODISTAS

Paso 1.

Examine su cara, especialmente la nariz, los labios, la boca y las orejas.



Paso 2.

Examine con la ayuda de un peine o secador de pelo todo el cuero cabelludo. Utilice el espejo para visualizar las zonas traseras de la nuca.



Paso 3.

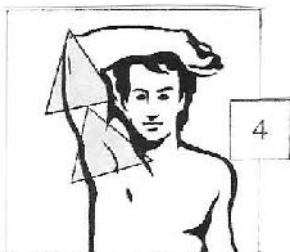
Examine sus manos cuidadosamente: las palmas y el dorso, entre los dedos, las uñas (quite el esmalte) en superficie y debajo de ellas. Siga con las muñecas y antebrazos de ambos lados.



Paso 4.

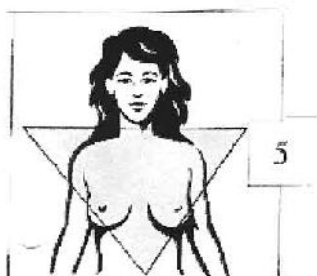
En posición de pie, frente a un espejo grande, examine los codos y las axilas; complete el examen con la visualización de brazos y antebrazos.

INFO PARA PERIODISTAS



Paso 5.

Frente al espejo revise el cuello con detenimiento, el pecho y el abdomen. Las mujeres no deben olvidar de mirar debajo de las mamas. Los hombres con mucho vello deben separarlo y constatar que no haya lesiones ocultas.



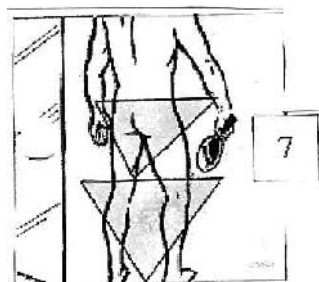
Paso 6.

Con la ayuda un espejo de pie y uno de mano, examine la parte posterior del cuello y espalda. Solicite la ayuda de un familiar si tiene dudas.



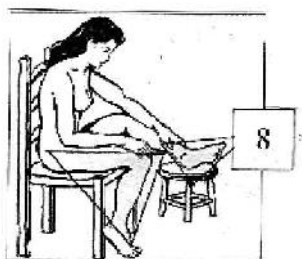
Paso 7.

Siguiendo con la ayuda de los 2 espejos revise las nalgas, los muslos y la parte trasera de las piernas.



Paso 8.

Sentado sobre una silla y, apoyando sus piernas sobre una banqueta, examine las plantas de los pies, entre los dedos y las piernas por completo. También puede examinarse la zona genital ayudándose con el espejo.



Consulte a su dermatólogo ante cualquier cambio o duda que surja del auto examen que realice entre consultas.

Fuente: Comité de expertos de la Campaña Nacional de Prevención de Cáncer de Piel (Sociedad Argentina de Dermatología).

Más anexos temáticos disponibles: El sol y el deporte – Introducción a la temática – Estadísticas – Tips para proteger tu piel – Autoexamen – Buen uso de los protectores solares – Camas solares – El sol y las embarazadas – El sol y los niños – Fototipos: factores de riesgo – Preguntas para consultorio – Protectores solares – Qué es quemarte – Radiaciones Solares – Tipos de cáncer de piel – Los 10 mandamientos para cuidar tu piel – Mitos y verdades sobre la exposición al sol.