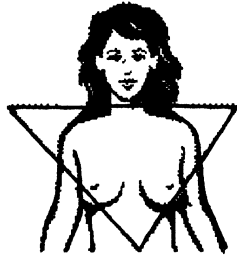
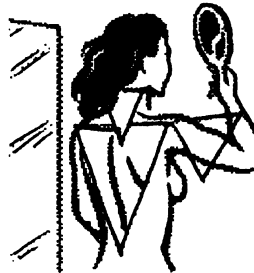


Illustrations from Dermnet
of New Zealand

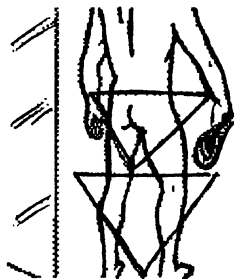
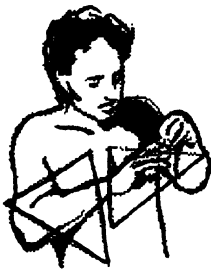
COMO EXAMINAR SU PIEL



Coloquese frente a un espejo y examine su cara incluyendo los labios, las orejas y los ojos. Usando una lampara de mano examine dentro de la boca, los orificios nasales y el canal del oido. Examínesse el cuello, los hombros y la parte superior del torso u pecho. Las mujeres deben examinarse debajo de los senos o mamas.



Usando dos espejos, examínesse detras de las orejas, el cuello y la parte superior de la espalda. Mientras se cepilla o seca el cabello, use los dos espejos para examinarse la parte frontal, posterior y los lados laterales de la cabeza. Tambien puede dejar que un familiar la examine.



Examínesse el abdomen incluyendo ambos lados del abdomen. Usando un espejo de mano, examínesse cuidadosamente la parte media y la parte baja de la espalda. La espalda es el sitio mas comun para desarrollarse el cancer de la piel (melanoma) en los hombres. Continúe usando el espejo de mano u si prefiere puede usar ambos espejos para examinarse los gluteos y los genitales; incluyendo las areas internas y escondidas.



Alze ambos brazos y examínesse todos los lados de los brazos y manos; incluyendo las areas entremedio de los dedos y debajo de las unas. Examínesse las axilas y ambos lados del torso superior del cuerpo.

Sientese en una silla y coloque ambas piernas encima de otra silla. Examínesse todos los lados de ambas piernas comenzando desde los tobillos hasta las caderas. Examínesse los pies; incluyendo la parte superior de los pies, los talones y la planta de los pies. Examínesse entre medio de los dedos y debajo de las unas de los pies. Las piernas son los lugares mas comunes para el cancer de la piel (melanomas) en las mujeres.