



¿SABES CÓMO HACER UNA AUTOEXPLORACIÓN DE LA PIEL?

La autoexploración de la piel es un método importante a la hora de diagnosticar lo antes posible un cáncer cutáneo. Las reglas de oro son:



- 1. Fíjate en tu cara,** incluyendo la nariz, labios, boca y también detrás de las orejas.



- 4. A continuación, fíjate en el cuello, el pecho y la parte superior del cuerpo.** Mujeres: revisad entre las mamas y por debajo de las mismas.



- 2. Observa tu cuero cabelludo** utilizando un peine para separar el pelo. Si no tienes mucha cantidad, revisa toda tu cabeza.



- 5. Levanta el brazo para** examinar la parte interna del brazo y la axila.



- 3. Revisa tus manos,** las palmas, el dorso y también entre los dedos.



- 6. Utiliza un pequeño espejo** para examinar la nuca y la espalda hasta abajo.



- 7. Revisa los glúteos y la parte posterior de las piernas.** Termina examinando las plantas de los pies y los espacios entre los dedos.