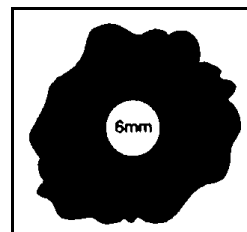
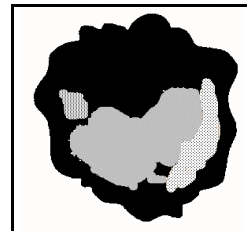
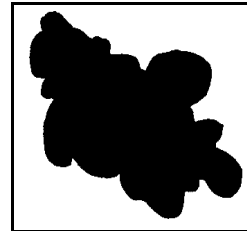
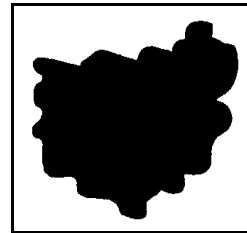


Melanoma and Skin Exam

Melanoma is the most serious type of skin cancer. When melanoma is treated in its early stages, treatment is more successful. By doing a simple monthly exam, you may find melanoma early.

Melanoma can occur anywhere on the body. Check all of your skin carefully. When doing your monthly exam, look for:

- **Asymmetry:** One half of the area does not match the other half.
- **Border:** The edges are uneven or ragged.
- **Color:** The color is uneven with more than one shade or color present.
- **Size:** Any change in size, or if the size is larger than a pencil eraser.
- **Feeling:** There are changes in the way it feels such as itching, dryness, lumpy, swollen or tender.



How to Check Your Skin

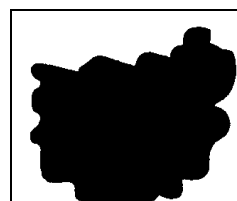
Each month after you shower or bathe and before you dress, do the following exam:

Melanoma y examen de la piel

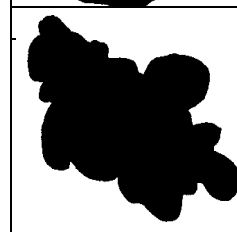
El melanoma es el tipo de cáncer de la piel más grave. El tratamiento tiene más éxito cuando se realiza en su etapa inicial. Se puede detectar un melanoma precozmente mediante un simple examen mensual.

El melanoma puede aparecer en cualquier parte del cuerpo. Revise cuidadosamente toda su piel. Cuando realice su examen mensual, busque:

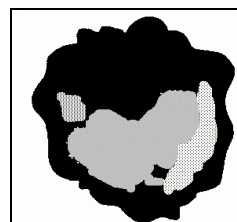
- **Asimetrías:** la mitad del área no es igual a la otra mitad.



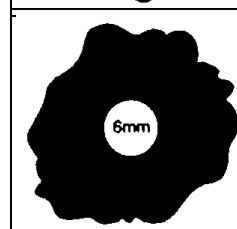
- **Bordes:** los bordes son desiguales o irregulares.



- **Color:** el color es desigual y hay más de un tono o color.



- **Tamaño:** cualquier cambio de tamaño, o si el tamaño es mayor al borrador de un lápiz.



- **Sensación:** hay cambios en la sensación del área, como picazón, resequedad, protuberancias, hinchazón o sensibilidad.

Cómo revisar su piel

Una vez al mes, realice el siguiente examen después de ducharse y antes de vestirse:

1. Look in the mirror at the front and back of your body. Then, raise your arms and check your right and left sides.
2. With elbows bent, look carefully at your forearms, underarms, and palms of your hands.
3. Check the backs of your legs and feet, the bottom of your feet and between your toes.
4. With a mirror and hand mirror, look at the back of your neck and scalp. Check your scalp by parting your hair.
5. Use a hand mirror and check your back, between the buttocks and the genital area.

By checking your skin regularly, you will know what is normal for you. See your doctor right away if you see any changes or have any concerns.

1. Observe la parte delantera y posterior de su cuerpo en el espejo; luego levante sus brazos y revise el costado izquierdo y el derecho.
2. Con los codos flexionados, observe cuidadosamente los antebrazos, axilas y palmas de las manos.
3. Revise la parte trasera de las piernas y pies, las plantas de los pies y entre los dedos.
4. Con un espejo y un espejo de mano, observe la parte trasera de su cuello y del cuero cabelludo. Revise su cuero cabelludo separando su cabello.
5. Use un espejo de mano y revise la espalda, entre las nalgas, así como el área genital.

Al revisar regularmente su piel sabrá qué es normal en su cuerpo. Visite a su médico de inmediato si observa cualquier cambio o si tiene alguna inquietud.

Melanoma and Skin Exam. Spanish.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.