

EARLY DETECT ME: Cancer Screening Guide

Skin Cancer

**You don't need x-rays or blood tests to find skin cancer early
– just your eyes and a mirror.**

Skin Cancers Can Appear As:

A growth that increases in size and appears pearly, transparent, tan, brown, black, or multicolored.

A mole, birthmark or brown spot that increases in size, thickness, changes color or texture, or is bigger than a pencil eraser.

A spot or sore that continues to itch, hurt, crust, scab or bleed.

An open sore that does not heal within three weeks

Types of Skin Cancer

- Basal cell carcinoma (BCC)
- Squamous cell carcinoma (SCC)
- Melanoma
- Merkel cell carcinoma (MCC)
- Precancer actinic keratosis (AK)

Resources

Local

www.michellesplace.org

www.stagefreemelanoma.org

National

www.skincancer.org

www.cancer.org



Michelle's Place
Cancer Resource Center

How to *Self-exam*

Recommendations by
The Skin Cancer Foundation



Examine your face
nose, lips, mouth
and ears — front
and back. Use
mirrors to get a
clear view.



Inspect your scalp
use a blow-dryer &
mirror to expose
each section to view.
Get a friend or
family member to
help, if you can.



Check your hands
Palms and backs,
fingers and fingernails.
Continue up the wrists
to examine both the
front and back of your
forearms.



Scan your arms
Standing in front of the
full-length mirror,
begin at the elbows,
and scan all sides of
your upper arms. Don't
forget the underarms.



Inspect your torso
focus on the neck,
chest and torso.
Lift the breasts to
view the
undersides.



Scan your upper back
With your back to the full-
length mirror, use the hand
mirror to inspect the back
of your neck, shoulders,
upper back and any part of
the back of your upper
arms you could not view in
step 4.



Scan your lower back
Still using both
mirrors, scan your
lower back, buttocks
and backs of both
legs.



Inspect your legs
Sit down; prop each leg in
turn on a stool or chair. Use
the hand mirror to
examine the genitals.
Check the front and sides
of both legs, thigh to shin.
Then, finish with ankles
and feet, including soles,
toes and nails

DETECTARME TEMPRANO: Guía de detección del cáncer

Cáncer de piel

No necesita radiografías ni análisis de sangre para detectar el cáncer de piel temprano- Solo tus ojos y un espejo

Los cánceres de piel pueden aparecer como:

Un crecimiento que aumenta de tamaño y parece perlado, transparente, tostado, marrón, negro o multicolor.

Un lunar, marca de nacimiento o mancha marrón que aumenta de tamaño, espesor, cambia de color o textura, o es más grande que un borrador de lápiz

Una mancha o llaga que continúa picando, lastimando, costra, costra o sangrar.

Una llaga abierta que no cicatriza en tres semanas

Tipos de cáncer de piel

- Carcinoma de células basales
- Carcinoma de células escamosas
- Melanoma
- Carcinoma de células de Merkel
- Queratosis actínica precancerígena

Recursos

Local

www.michellesplace.org

www.stagefreemelanoma.org

National

www.skincancer.org

www.cancer.org



Michelle's Place
Cancer Resource Center

Cómo *autoexamen*



Examina tu cara

nariz, labios, boca y orejas - frente y de regreso.

Utilizar espejos para conseguir un vista clara.



Inspecciona tu cuero cabelludo

usar un secador de pelo y espejo para exponer cada sección para ver.

Consigue un amigo o miembro de la familia a ayuda, si puedes.



Revisa tus manos

Palmas y espaldas, dedos y uñas.

Continúa por las muñecas para examinar tanto el anverso y reverso de su antebrazos.



Escanea tus brazos

De pie frente a la espejo de cuerpo entero, comenzar en los codos y escanear todos los lados de tus brazos superiores. No olvida las axilas.



Inspecciona tu torso

centrarse en el cuello, pecho y torso. Levanta los senos para ver el parte inferior.



Escanea tu espalda superior

De espaldas al máximo espejo de longitud, usa la mano espejo para inspeccionar la espalda de tu cuello, hombros, parte superior de la espalda y cualquier parte de la parte posterior de su parte superior brazos que no podías ver en paso 4.



Escanea tu espalda baja

Sigo usando ambos espejos, escanea tu baja de la espalda, las nalgas y espaldas de ambos piernas



Inspecciona tus piernas

Siéntate; apuntalar cada pierna encender un taburete o silla. Utilizar el espejo de mano para examinar los genitales. Revise el frente y los lados de ambas piernas, muslo a la espinilla. Luego, termina con los tobillos y pies, incluidas las suelas, dedos de los pies y uñas.