

## VIGILANCIA DE LOS NEVUS MELANOCÍTICOS O LUNARES

DRA. MARINA RODRÍGUEZ MARTÍN

### Banal

Los lunares pueden estar presentes desde el nacimiento, pero también pueden aparecer más tarde. Se trata de acumulaciones benignas de células pigmentarias. Los lunares pueden ser de tamaño, forma y color variables, en función de su localización y de su modo de aparición. Pueden estar aislados o en grupos



### Irregular

Un lunar irregular no es realmente maligno, pero indica un riesgo de desarrollar un melanoma. Se caracteriza por una forma y una pigmentación irregulares y puede presentar una coloración rojiza.



### Sospechoso

Los lunares que presentan modificaciones de tamaño, forma o color son **sospechosos**, sobre todo si están rodeados de una zona rojiza o sangran. Pueden indicar un efecto maligno: el melanoma.

**Un lunar es sospechoso cuando**

- Aumenta de tamaño
- Cambia de color
- Cambia de forma
- Provoca picor o dolor
- Presenta costras o sangra

### ¿Qué hace el sol?

El Sol provoca no solo lesiones superficiales de la piel (quemadura solar), sino también lesiones en profundidad. Daña el material genético de las células de la piel hasta un punto en que estas no pueden reparar más las anomalías provocadas. Estas células pueden entonces volverse cancerosas.

### Consejos

- ⌘ Evite la exposición solar entre las 12 h y las 16 h.
- ⌘ Expóngase progresivamente al sol y evite totalmente las quemaduras solares.
- ⌘ Renueve la aplicación de su protector solar con la frecuencia adecuada y, sobre todo después de cada baño.
- ⌘ No utilice un fotoprotector para aumentar su tiempo de exposición al sol.
- ⌘ Utilice un protector solar adaptado a su tipo de piel y a las condiciones de exposición al sol.
- ⌘ No exponga al sol a los bebés.
- ⌘ Proteja a los niños con camiseta, gorra y gafas de sol.
- ⌘ Tenga en cuenta la reflexión de los rayos solares por el agua de mar, arena y nieve.
- ⌘ Si advierte que un lunar cambia de tamaño forma ó color, consulte a su dermatólogo.