



# ¿Debes preocuparte por tus lunares?

**Salud.** Son comunes y casi siempre benignos, pero no está de más saber qué observar. Conoce las claves para atenderlos y cuidar tu piel.

Saíd Pulido  
Metro World News

Los lunares son un tipo común de tumor en la piel. Generalmente, aparecen como melanocitos, pequeños puntos marrones oscuros ocasionados por grupos de células que producen la pigmentación.

La mayoría de las personas tienen entre 10 y 45 lunares que aparecen durante la niñez y la adolescencia. La apariencia de estos lunares puede cambiar con el tiempo. Los lunares también pueden desaparecer con el tiempo.

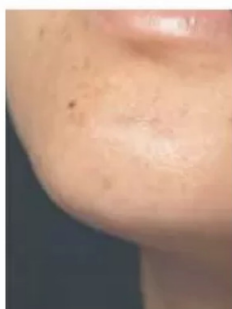
La mayoría de los lunares son inofensivos, aunque en algunos casos se vuelven cancerosos. Por ello, es importante que prestes atención a los cambios en los lunares y a otras manchas pigmentadas para detectar el cáncer de piel, especialmente el melanoma maligno.

## CARACTERÍSTICAS

El lunar típico es una mancha marrón pequeña. Sin embargo, los lunares pueden tener diferentes colores, formas y tamaños:

- 1) COLOR Y TEXTURA.**
  - Los lunares pueden ser marrones o marrones claro, pero también los hay negros, rojos, azules o rosados. Pueden volverse más oscuros con el paso del tiempo.
  - Pueden ser suaves, arrugados o planos, o bien tener relieve.
  - Es posible que les crezca vello.

nares son ovalados o redondos.

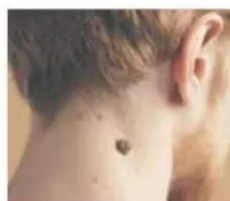


- 2) FORMA.**
  - La mayoría de los lu-

- 3) TAMAÑO.**
  - Por lo general, los lunares miden menos de 5 milímetros de diámetro, aun-

que su tamaño es muy variable.

- Los que están presentes desde el nacimiento pueden ser más grandes y cubrir parte de la cara, el torso o una extremidad.



- 4) UBICACIÓN.**
  - Los lunares pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, incluso en el cuero cabelludo y en las axilas, como también debajo de las uñas y entre los dedos de las manos y de los pies.
  - La mayoría de las personas tienen entre 10 y 45 lunares.
  - Los lunares pueden cambiar o desaparecer con el tiempo.



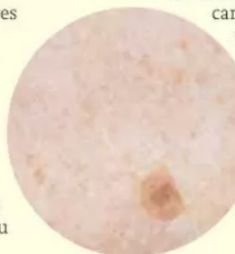
## LAS CLAVES

- Los lunares son protuberancias generalmente de color café o beige, de menor o mayor tamaño, que se desarrollan en la piel en diversas partes del cuerpo.
- El crecimiento de los lunares se debe a la agrupación anormal de melanocitos o células pigmentadas.

- La mayoría aparecen durante la infancia y la adolescencia, y el nombre científico de un lunar es nevo melanocítico o nevus melanocítico.
- Por lo general son indolores, pero con el paso del tiempo pueden cambiar de aspecto, por lo que es importante darles seguimiento y examinarlos regularmente para detectar oportuna-

mente un melanoma potencialmente generador de cáncer de piel.

- Los lunares pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo; algunos desaparecen por sí solos y otros continúan su



desarrollo a lo largo de la vida.

- Reaccionan ante cambios hormonales, por lo que en las mujeres, pueden crecer significativamente y oscurecerse durante el embarazo.

## CÓMO DETECTAR ANOMALÍAS

Un lunar puede ser un signo de cáncer de piel si tiene bordes irregulares o una forma asimétrica, o si cambia de color, forma, tamaño o relieve. La regla del ABCDE puede ayudarte a recordar a qué debes prestarle atención:

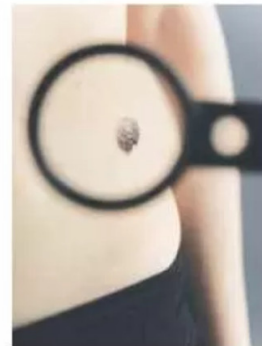
- La letra A** representa la asimetría. Una mitad es diferente a la otra.
- La letra B** representa el borde. Busca lunares que tengan bordes irregulares, cortes u ondas.
- La letra C** representa los cambios de color. Presta atención a crecimientos que hayan cambiado de color, que tengan muchos colores o que presenten un color irregular.
- La letra D** representa el diámetro. Presta atención a si los lunares que tengan más de 1/4 de pulgada (alrededor de 6 milímetros) han crecido recientemente.
- La letra E** representa la evolución. Presta atención a los lunares que cambian de tamaño, forma, color o relieve. Además, pueden aparecer síntomas nuevos, como picazón o sangrado.

Si percibes los siguientes cambios en un lunar, debes acudir con un dermatólogo lo antes posible para descartar la presencia de un melanoma: variaciones de color y tamaño, comezón, dolor y ardor, alteraciones en su forma o textura, seco o escamoso, se torna duro o presenta sangrado o alguna secreción.

## COMPLICACIONES

El melanoma, la forma más grave de cáncer de piel, es la complicación principal de los lunares. Algunas personas corren un riesgo mayor que el promedio de que sus lunares se vuelvan cancerosos y deriven en un melanoma. Los factores que aumentan el riesgo para melanoma son:

- Nacer con lunares grandes.
- Tener lunares poco comunes.
- Tener muchos lunares (más de 50).
- Tener antecedentes personales o familiares de melanoma.
- Usar lámparas de bronceado o camas solares.



FUENTES: CENTRO MÉDICO ABC Y CLÍNICA MAYO. J. FOTOS: FREEPIK