

# Prevenir el cáncer de piel conociendo nuestros lunares.

**Vigila tus lunares y previene así la aparición del melanoma**

## ¿Qué es un melanoma?



En nuestra vida cotidiana oímos hablar de los melanomas, pero ¿sabemos en realidad qué significa esta palabra?

En nuestra piel existen unas células llamadas melanocitos, que son los encargados de protegerla de los rayos del sol. Los melanocitos se estimulan gracias al sol, y producen un pigmento llamado melanina, que es el que da el color marrón a nuestra piel cuando, por ejemplo, vamos a la playa.

El melanoma es un tipo de cáncer que afecta a la piel. Se caracteriza por la presencia de una región de color oscuro donde se agrupan los melanocitos, lo cual provoca un aspecto de lunar con bordes irregulares. El color del melanoma se difumina hacia la piel que le rodea.

Al principio, el melanoma tiene una superficie lisa, pero a medida que pasa el tiempo pueden aparecer sobre él costras, úlceras o presentar dolor o picor

La detección precoz de un melanoma mejora el pronóstico de este tipo de tumor.

## ¿Quiénes tienen más riesgo de tener un melanoma?

Algunos factores aumentan el riesgo de desarrollar un melanoma. Entre ellos están:

- **La exposición al sol**



Es el factor principal, sobre todo cuando esto ha ocurrido durante largos periodos de tiempo. El haber sufrido quemaduras graves aumenta aún más ese riesgo

- **Tener la piel, el pelo y los ojos claros**

El melanoma es más frecuente en personas de raza blanca, de ojos claros y en pelirrojos.

- **Tener lunares**

Estos lunares, llamados nevus, son tumores benignos. Aquellas personas que tengan gran cantidad de nevus, y de gran tamaño, tienen más riesgo de tener un melanoma. A veces, es necesario extirparlos.

- **Antecedentes familiares**

El riesgo de aparición de este tipo de cáncer aumenta si uno o varios familiares, sobre todo padre, madre o hermanos, han sido diagnosticados de un melanoma.

- **.Antecedentes personales de melanoma:**

El riesgo aumenta si se ha tenido un melanoma previo.

## **¿Cómo prevenir la aparición de un melanoma?**

Para disminuir el riesgo de aparición de un melanoma se deben seguir estas recomendaciones:

- **Protegerse del sol:** Ponerse a la sombra, con sombreros, gafas o ropa para evitarlo.
- **Usar cremas de protección solar:** Como mínimo de factor 15

- **Evitar la exposición al sol en las horas de máxima intensidad** (entre las 12:00 y las 18:00 horas)

## ¿Cuándo debo empezar a preocuparme?

Si aparece un lunar con las siguientes características:

- **Asimetría:**

Los melanomas son generalmente asimétricos, no perfectamente redondos. Además, suelen tener mitades desiguales.

- **Color:**

Aunque el color del melanoma es variado, son generalmente oscuros y pueden presentar franjas blancas, grises, azules o rojas

- **Bordes:**

Los melanomas presentan bordes irregulares, con límites poco definidos, e incluso con perforaciones o bordes.

- **Diámetro:**

Normalmente los melanomas presentan un tamaño grande, mayor de 6mm generalmente aunque no siempre.

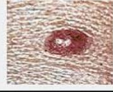







- **Exudación o sangrado:**

Si aparece sangre o algún tipo de exudado en el lunar es motivo de consulta urgente a dermatólogo.

- **Aparición de lunares satélites:**

Los melanomas pueden estar rodeados de lunares nuevos, llamados satélites

- **Picor o dolor al tacto.**

Lunar Normal	El Melanoma	Señal	Característica
		Asimetría	una mitad del lunar no coincide con la otra
		Borden	el borde (contorno) del lunar es desigual o irregular
		Color	el color del lunar no es uniforme
		Diámetro	el diámetro del lunar es mayor que un borrador de lápiz

**Esperamos que estas sencillas recomendaciones le hayan ayudado.**

