

Lunares en la piel: cuándo deben preocuparnos

telva.com hace 3 días



© Unidad Editorial, S.A.

Vernos en bikini y con la cara lavada hace que reparemos en la importancia de vigilar nuestros lunares, cuidado esencial para prevenir el cáncer de piel. Debemos controlar estos tanto como las manchas de nuestra piel. Si para cuidar estas existe una guía definitiva, la de los lunares te la mostramos a continuación.

Con el verano, es común que la exposición solar provoque la aparición de nuevos lunares. Pero ¿sabes cuándo son estos motivo de consulta? El doctor Francisco Javier Vicente, dermatólogo de clínica Dermatológica Internacional, nos hace más sencilla la tarea de valorar qué lunares deben ser vigilados por un dermatólogo con **la regla del ABCDE**. Así, los signos de alarma de una lesión pigmentada son: asimetría, bordes irregulares, presencia de diferentes colores (en vez de un único color homogéneo) y diámetro superior a seis milímetros. La "E" hace referencia a la Evolución, esto es, si ha cambiado de tamaño, aspecto, color o es de reciente aparición. "La presencia de estos signos en una lesión pigmentada de nuestra piel no significa que ese lunar sea malo sino que es necesario su valoración por un dermatólogo", puntualiza el experto.

Está de acuerdo con Francisco Javier Vicente el responsable médico de Novu España, Felipe Yobino, que señala que "respecto a las preocupaciones cada vez más generalizadas sobre los lunares, cabe acentuar que **lo más importante parte del auto-examen** de la piel". Asevera que "llevar un control propio de nuestra piel y conocerla perfectamente nos va a ayudar a reaccionar ante los cambios que notemos".

Además, en nuestro día a día, nos encontramos con aspectos que, en referencia a los **lunares**, nos resultan preocupantes. Hemos preguntado al doctor Francisco Javier Vicente por los más frecuentes y esto es lo que nos ha comentado:

- **La presencia de vello un lunar y si podríamos o no quitárnoslo sin problema:** el doctor Francisco Javier Vicente nos tranquiliza al sostener que "tener vello en un lunar no constituye ningún dato de malignidad". "Es normal que los lunares, especialmente los congénitos, contengan vello en su interior y ese vello puede ser eliminado, siempre evitando que el lunar sea traumatizado", confirma el experto.
- **La aparición de nuevos lunares:** en este punto, el doctor asegura que "durante la infancia, adolescencia e, incluso, en adultos jóvenes es normal la aparición de nuevas lesiones pigmentadas cutáneas". Sin embargo advierte de que "la presencia de nuevos lunares en personas adultas es un dato que debe ser motivo de consulta con el médico para valoración clínica".

En este sentido, y consultado por la **frecuencia con la que deberíamos revisar nuestros lunares**, el doctor mantiene que "si tenemos pocos lunares, y no presentan los signos de alarma comentados previamente, es conveniente realizar una **autoevaluación de dichos lunares cada mes y medio aproximadamente**". Además afirma que es importante valorar toda la superficie corporal de forma metódica incluyendo cuero el cabelludo y los genitales. Así, ante cualquier cambio en la forma, tamaño o color de los lunares debemos consultar con nuestro médico.

Por su lado, Felipe Yobino puntualiza que "en personas con prototipos de piel 1 y 2 (más claras) y en aquellas con **antecedentes familiares de enfermedades en la piel**, nunca viene mal insistir en el chequeo de un especialista médico, por darnos tranquilidad y evitar males mayores".

Para terminar, Yobino recuerda que ante la **exposición solar**, no solo por los lunares sino por la piel en general y nuestra salud, es imprescindible utilizar **factor de protección**. "Debemos concienciarnos de que debe ser parte de nuestra rutina diaria".