

CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE LOS LUNARES

¿Qué es un lunar (nevus melanocítico)? Un lunar es una lesión benigna formada por las células que sintetizan el pigmento de la piel o melanocitos. Se manifiesta habitualmente como una mancha en la piel de color marrón o negro de pequeño tamaño (de medio a un centímetro).

¿Cuándo suelen aparecer los lunares? Deben diferenciarse los lunares que están presentes en el momento del nacimiento, denominados lunares congénitos o nevus melanocíticos congénitos y los más comunes, que son los que aparecen durante la infancia, adolescencia o edad adulta (lunares adquiridos o nevus melanocíticos adquiridos).

¿Qué factores hacen que aparezcan los lunares? Se desconoce a ciencia cierta los factores implicados en la aparición de los lunares tanto congénitos como adquiridos y se considera que el número y tipo de lunares viene determinado genéticamente. La exposición solar es otro factor que puede influenciar en el número de lunares que aparecen a lo largo de la vida de cada individuo.

¿Puede un lunar transformarse en un tumor maligno? Sí, pero es un fenómeno poco frecuente. El tumor maligno que deriva del melanocitos (melanoma maligno) es un tumor que puede aparecer tanto a partir de piel normal, como a partir de un lunar que ha cambiado. Resulta importante detectarlo precozmente, puesto que un diagnóstico y tratamiento precoz implica un aumento importantísimo de las posibilidades de curación.

¿Es normal que los lunares experimenten cambios al cabo de los años? A diferencia de las lesiones congénitas (que habitualmente persisten inmodificadas), los lunares adquiridos normalmente van cambiando lentamente a lo largo de los años con una reducción de la cantidad de pigmento y a menudo haciéndose más sobrelevadas y con una superficie verrugosa.

¿Hay zonas donde los lunares tengan una mayor importancia? No hay zonas especialmente peligrosas. Si bien los lunares localizados en zonas sometidas a frecuentes traumatismos o roces (pliegues, palmas, plantas de los pies) son extirpados con mayor frecuencia (al presentar cambios inflamatorios que pueden dificultar su seguimiento), puede también aconsejarse su extirpación cuando se localizan a zonas de difícil control o seguimiento (región genital, cuero cabelludo, plantas de los pies, etc.)

Si tengo muchos lunares, ¿debo tener alguna precaución? Deben evitarse las quemaduras solares y exposiciones intensas al sol. Es aconsejable que las personas que tienen muchos lunares realicen visitas periódicas al médico.

Si a un lunar le aparece una zona blanca redonda alrededor, ¿tiene importancia? Es un fenómeno frecuente, especialmente en niños, que algunos lunares desarrollen un halo blanquecino alrededor (fenómeno denominado "halo-nevus") y es un hallazgo de características totalmente benignas. También los niños con dermatitis atópica pueden desarrollar cambios eczematosos alrededor de los lunares y tampoco tiene la menor importancia.

¿En qué lunares debo fijarme más y controlarlos? La autoexploración ha demostrado ser una herramienta eficaz en el diagnóstico precoz del melanoma maligno. Debemos fijarnos en aquellos lunares que mantienen mucha actividad o cantidad de pigmento (oscuros), aquellos con un aspecto irregular, de los que no estamos seguros de cuando han aparecido, o de los que han experimentado algún cambio reciente.

Tengo un lunar que ha cambiado. ¿Qué signos tienen importancia? Los signos que tienen que llamar la atención en un lunar vienen definidos por las iniciales ABCDE. Es un acrónimo que resume los principales signos de alerta. Como norma general, la gran mayoría de lesiones susceptibles de ser extirpadas cumplen más de uno de estos criterios:

- A**: Asimetría (forma irregular)
- B**: Bordes irregulares
- C**: Color: cambios de color o la presencia de 2 o más colores
- D**: Diámetro o tamaño superior a 6 milímetros
- E**: Evolución. Cualquier cambio reciente

Signo del patito feo En un individuo con múltiples lunares, ante la presencia de un lunar de características distintas del resto de lunares, resulta recomendable que la lesión sea valorada por un especialista.

Finalmente, también es recomendable que ante **cualquier cambio** en un lunar incluyendo sangrado, inflamación, picor o cambio de tamaño sea motivo de consulta al médico y/o especialista.