



# VIGILANCIA DE LUNARES

## LUNARES

Los **lunares** (también llamados nevos o nevus) son pequeños crecimientos cutáneos, generalmente oscuros y que se desarrollan a partir de los melanocitos, las células que producen la melanina, el pigmento de la piel.

- ▶ La mayoría son redondos u ovalados, aunque pueden tener distintas formas, texturas y colores.
- ▶ Son muy comunes y pueden aparecer en cualquier parte de la piel.
- ▶ Algunos desaparecen y otros crecen y oscurecen con los cambios hormonales.
- ▶ La mayoría de los adultos presentan de 10 a 40 lunares.



## ¿CUÁNDO TENEMOS QUE VIGILARLOS?

Lo usual es que los lunares nos acompañen durante toda la vida sin ocasionar ningún problema, pero a veces pueden convertirse en un **melanoma** (un tipo de cáncer de piel que se origina cuando los melanocitos crecen de forma descontrolada).

Los siguientes cambios en un lunar son **signos de alarma** de melanoma, por lo que para su control se debe seguir la **regla "ABCDE"**:

### Regla "ABCDE"

- A** Asimetría (forma irregular)
- B** Bordes y superficies irregulares
- C** Color (distintos colores en un mismo lugar)
- D** Diámetro superior a 6 mm
- E** Evolución o cambio de aspecto en poco tiempo

## CONSULTAR AL MÉDICO SI:

- Cambio de forma, textura, tamaño o color en poco tiempo.
- Aparece una zona enrojecida e inflamada alrededor del lunar.
- Salen manchas o bultos cerca del lunar. Si pica o duele.
- Se hace una herida sobre el lunar o sangra.
- La piel de la superficie se vuelve seca y escamosa.



## PREVENCIÓN

- ✓ Autoexploración para detectar cambios en los lunares.
- ✓ Evitar la exposición solar en las horas de mayor intensidad.
- ✓ Utilizar ropa protectora contra el sol y protección solar en la piel.
- ✓ Evitar las lámparas de bronceado artificial.
- ✓ Si se tiene antecedentes de melanoma u otro cáncer de piel, vigilancia y exploración de los familiares de primer grado debido a una mayor predisposición para desarrollarlo.

## TRATAMIENTO

La mayoría de los lunares son inocuos y no es necesario que sean extirpados quirúrgicamente aunque puede recurrirse a la cirugía en función de su aspecto y localización por motivos estéticos.

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Jaén  
 Área de Vigilancia de la Salud  
 E-mail: [vigilanciadelasaludcprl.ja.cefta@juntadeandalucia.es](mailto:vigilanciadelasaludcprl.ja.cefta@juntadeandalucia.es)  
 Teléfono centralita: 953 31 34 26

