



1- LUNARES: su nombre científico es “Nevos”, aparecen progresivamente desde la infancia y luego en la adultez se van achicando o desaparecen. Puede tratarse de manchas sin relieve, marrones a negras hasta presentarse de forma abultada. Algunos pueden tener pelo o sin él. Su importancia radica en poder reconocer si un lunar se ha transformado. Esta evaluación debe realizarse una vez al año o cuando una persona note cambios o lunares nuevos. La técnica de Dermatoscopia es útil para mirar lunares a mayor aumento y evaluar posibles cambios sutiles en forma temprana.

2- La cantidad de lunares en una persona depende principalmente de la herencia. Factores como el sol por ejemplo pueden hacer que se estimule la aparición de nuevos lunares, se puede notar esto después del verano. El tipo de lunares depende del color de piel, las personas blancas suelen tener lunares mas rosados y los de piel mas oscura mas marrones hablando en general.

3- Lunares hay de muchas clases. Deben controlarse todos una vez al año en búsqueda de cambios en su aspecto, color, superficie, simetría, tamaño. Sería un error decir que un lunar es benigno o es maligno, si es lunar es benigno. Otra sería la situación donde un lunar se maligniza. En ese caso es rol del dermatólogo detectarlo. Sin embargo, el melanoma, un cáncer de piel muy agresivo, muchas veces puede surgir de piel sana. No solo de un lunar. Como puede saber esto el paciente? pues no debe saberlo, solo debe controlarse para que el profesional evalúe que mancha es benigna y que mancha es maligna. Es por eso que cuando enseñamos a la población que debe controlarse los lunares en realidad nos referimos a que debe controlar sus manchas de piel ya que este no puede saber cual es lunar y cual es carcinoma o queratosis por ejemplo.

Es por eso que la señal de alerta debe ser una mancha nueva que aparezca en la piel, que crece indefinidamente, que puede tener o no varios colores, forma asimétrica, ulceración, sangrado, o una mancha vieja que presente estas mismas características.



4- Aquellos pacientes con antecedentes personales o familiares de melanoma deben acudir a un control con mayor frecuencia o aquellos que ya hayan tenido un cáncer de piel o que noten cualquier cambio mencionado previamente.

5- Si queremos ser estrictos con el sol lo ideal sería colocarnos protector todos los días del año en zonas expuestas de la piel ya que al caminar recibimos daño solar en nuestras células y este es acumulativo.

En épocas de calor y mayor radiación usaremos una pantalla solar de mayor protección FPS 30 o mayor colocándolo cada 3 hs en zonas expuestas cuidándonos de no exponernos entre 10 y 16 hs y usar ropa protectora contra rayos ultravioletas.