

[https://www.antena3.com/novalife/salud/cuando-deberias-preocuparte-lunares\\_201807095b4455390cf2103ec751c8ec.html](https://www.antena3.com/novalife/salud/cuando-deberias-preocuparte-lunares_201807095b4455390cf2103ec751c8ec.html)



## ¿Cuándo deberías preocuparte por los lunares?

No les prestas demasiada atención pero más o menos los tienes controlados: sabes que tiene uno que resulta muy sexy en el hombro, algunos en los brazos, piernas, los de la espalda los tienes menos controlados pero conoces de su existencia..

Lucía Martín (@Luciamartin) | Madrid | Actualizado el 10/07/2018 a las 08:42 horas

Hablamos de lunares, que nos acompañan a lo largo de toda nuestra vida y que pueden darnos un disgusto, de ahí la importancia de tenerlos controlados.

Y no solemos hacerlo de forma habitual, lo que es un error: "Los dermatólogos recomendamos hacernos una revisión anual para ver el estado de los lunares", comenta la especialista **Elia Roo**, de la clínica **Clider**.

Si piensas que debes vigilarlos en función de tu edad, te equivocas: "No es un tema de edad, es más un tema de **antecedentes** por cáncer de piel, melanomas, para gente que tiene muchos lunares", añade. ¿Cuántos son muchos? Pues más de cincuenta.

Pero antes de abordar la cuestión de cuándo tienes que preocuparte por ellos, algunos datos: los lunares, también conocido como nevus, aparecen por predisposición genética y por exposición al sol. La mayoría aparece en la adolescencia, solemos nacer sin ninguno y los primeros que salen a la luz son los heredados. Los lunares no son más que una mancha anormal de células pigmentadas en la piel. Además, durante el embarazo, o por tomar píldoras anticonceptivas, los lunares se pigmentan y se hacen más grandes (o incluso, aparecen algunos nuevos).

¿Cuándo hay que preocuparse? La dermatóloga alude a la **regla ABCDE**: A, de asimetría. "Si de repente te das cuenta de que ha cambiado y es asimétrico". B, de borde irregular. C, de coloración irregular; D, de diámetro y E, de evolución: "Que cambia y crece rápido", comenta.

También debemos fijarnos si, entre todos los que tenemos, hay uno que sea diferente a todos los demás: ese en concreto habrá que vigilarlo más. ¿Qué se puede hacer para prevenir problemas mayores?

Aparte de la revisión médica de la que hablábamos al principio, también la **auto-exploración**, con un espejo en las zonas de peor acceso visual. Debes comprobar que están todos más o menos igual pero ojo, que puedes imaginarte problemas donde no los hay: "Se pueden confundir a veces con queratosis, que son ásperas, asimétricas.. estas son lesiones benignas que aparecen con la edad", añade Roo.