

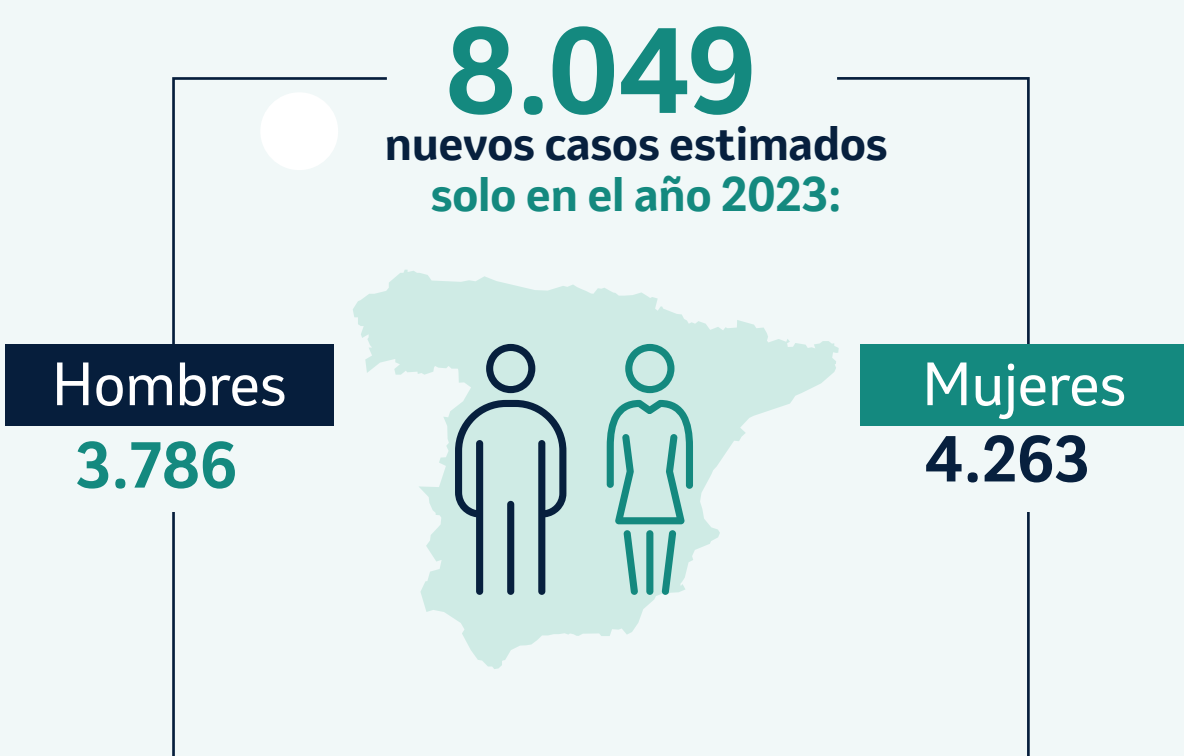
¿Qué es el melanoma?

El melanoma se considera **el tipo más grave de cáncer de piel**. Se desarrolla en las células que producen melanina (melanocitos), aunque a veces puede producirse en órganos internos, retina, mucosas o meninges.

El melanoma **es un tumor mucho menos frecuente que otros tipos de cáncer de piel, pero más peligroso** ya que conlleva a una mayor probabilidad de originar metástasis.

Datos y estadísticas en España

Incidencia estimada en España en el año 2023



• El dato de fallecidos para el año 2021, es de 1.056.

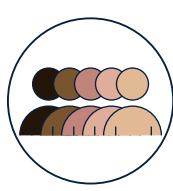
¿Qué situaciones pueden aumentar el riesgo de melanoma?

• En el origen del melanoma es probable que intervengan una combinación de factores ambientales y genéticos.

La exposición a la radiación ultravioleta (UV) del sol, de las lámparas y camas de bronceado, **se considera que es la principal causa del melanoma**.

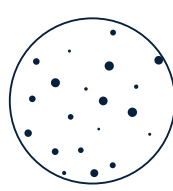


Otros factores que pueden aumentar el riesgo de melanoma incluyen:



Piel clara

• Aunque el melanoma también se puede presentar en las personas de piel más oscura, las que tienen una **piel clara, cabello rubio o pelirrojo, ojos claros y pecas o se queman fácilmente con el sol**, tienen una mayor probabilidad de padecerlo.



Lunares

• Tener **más de 50 lunares comunes** en todo el cuerpo **o tener lunares inusuales** puede aumentar el riesgo de melanoma.



Historia de quemaduras solares

• Una o más **quemaduras solares graves con ampollas** pueden aumentar el riesgo de melanoma.



Historia familiar

• Tener un **pariente cercano que haya tenido melanoma**, también conlleva a una mayor probabilidad de desarrollar un melanoma.



Más cercanía al ecuador

• Las personas que viven más cerca del ecuador terrestre, y las que viven a mayor altitud están **expuestas a más radiación UV**.



Sistema inmunitario debilitado

• Tener un **sistema inmunitario debilitado**, como en el caso de personas sometidas a un **trasplante de órganos**, conlleva un mayor riesgo de padecer cáncer de piel.

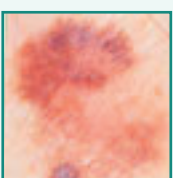
Detección y prevención

Existe una regla sencilla, el **ABCDE**, que resume las características de sospecha de una lesión cutánea pigmentada:

A

ASIMETRÍA

• Un lunar que **no** tenga forma ovalada



B

BORDES

• **Irregulares** o con **picos**



C

COLOR

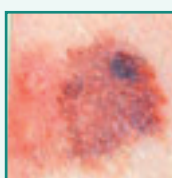
• **Variado no homogéneo**, por ejemplo de marrón claro a negro



D

DIÁMETRO

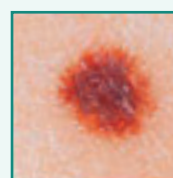
• **Diámetro** mayor de 6 mm



E

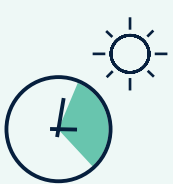
EVOLUCIÓN

• Cambio de aspecto en el tiempo en cuanto a **tamaño, color o espesor**



• Es importante que conozcas las manchas y lunares de tu piel y en el caso de encontrar **algún cambio o lesión que te preocupe** (porque no cura, te molesta, te pica, ha crecido o ha cambiado de aspecto) **acude a un dermatólogo para que valore si es necesario realizar alguna prueba** que pueda determinar si se trata de un cáncer de piel o de cualquier otra enfermedad.

• Puedes reducir el riesgo de padecer melanoma y otros tipos de cáncer de piel de la siguiente manera:



• Evita el sol durante el mediodía

Realiza las actividades al aire libre en otros momentos del día en los que la intensidad de exposición al sol sea menor.



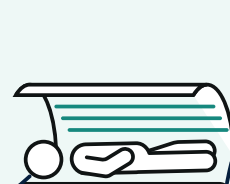
• Usa protector solar todo el año

Utiliza protector solar de amplio espectro con al menos **30 FPS** (factor de protección solar) incluso en días nublados. Se recomienda aplicar generosamente y volver a aplicar cada dos horas o con mayor frecuencia si estás nadando o sudando.



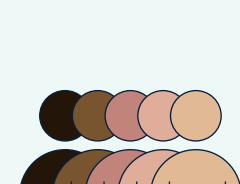
• Usa ropa de protección

Se recomiendan llevar prendas oscuras ajustadas que protejan los brazos y las piernas y un sombrero de ala ancha (mejor que una gorra o visera). No olvides llevar también gafas de sol que bloqueen ambos tipos de radiación UV (rayos UVA y UVB).



• Evita las camas de bronceado y las lámparas de sol

Estos dispositivos pueden aumentar el riesgo de melanoma porque emiten rayos UV.



• Conoce qué tipo de piel tienes para poder notar los cambios.

Examina tu piel regularmente por si hay nuevos bultos o cambios en la piel en lunares, pecas, protuberancias y marcas de nacimiento existentes.

El melanoma detectado a tiempo tiene altas posibilidades de ser curado.

La **protección frente a la exposición del sol y la vigilancia de las manchas en la piel**, facilita el diagnóstico en fases iniciales y contribuye a mejorar la supervivencia, ya que los tumores pequeños son más fácilmente tratables y curables.

La **probabilidad de curación de un melanoma puede aumentar cuando se detecta a tiempo**, por ello es tan importante actuar sobre la **prevención y el diagnóstico temprano**.

El contenido que se proporciona en este material es información general.

En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico.

Abreviaturas:

FPS: factor de protección solar; UV: ultravioleta; UVA: ultravioleta de longitud de onda A; UVB: ultravioleta de longitud de onda B.