

Lunares: Instrucciones de cuidado

[Moles: Care Instructions]

Instrucciones de cuidado

Los lunares son crecimientos en la piel compuestos por células que producen color (pigmento). Un lunar puede aparecer en cualquier lugar de la piel, solo o en grupos. A la mayoría de personas les salen unos cuantos lunares durante sus primeros 20 años de vida. Por lo general son de color amarronado, pero pueden ser azulados, negruzcos o de color piel. La mayoría de lunares son inofensivos y no causan dolor ni otros síntomas, a menos que los frote o golpee contra algo.

En general no debería necesitar tratamiento para los lunares. Pero algunos pueden volverse cáncer. Hable con su médico si un lunar sangra, pica, arde o cambia de tamaño o de color. Avísele también a su médico si le aparece un lunar nuevo. Asegúrese de usar protector solar y otras protecciones contra el sol todos los días para ayudar a prevenir el cáncer de piel.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Revise toda la piel de su cuerpo una vez al mes para detectar crecimientos u otros cambios, como cambios en el color y la textura de la piel.
 - Póngase de pie frente a un espejo de cuerpo entero. Revise detenidamente la parte delantera y trasera de su cuerpo. Luego revise los lados derecho e izquierdo con los brazos levantados.
 - Doble los codos y revise detenidamente los antebrazos, detrás de la parte superior de los brazos y las palmas de las manos.
 - Revise los pies, las plantas de los pies y el espacio entre los dedos de los pies.
 - Utilice un espejo de mano para mirarse la parte posterior de las piernas, la nuca, y la espalda, las nalgas y la zona genital. Separe el cabello para mirarse el cuero cabelludo.
- Si ve un cambio en un crecimiento de la piel, comuníquese con su médico. Busque:
 - Un lunar que sangre.
 - Un lunar que crezca rápidamente.
 - Un crecimiento con escamas o costra en la piel.
 - Una llaga que no sane.

Para prevenir el cáncer de piel

- Siempre use protector solar en la piel expuesta al sol. Asegúrese de usar un protector solar de amplio espectro que tenga un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 30 o más alto. Úselo todos los días, incluso si está nublado.
- Use un sombrero de ala ancha, camisas de manga larga y pantalones si va a estar al aire libre por mucho tiempo.

- Evite el sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m., horas en las que se reciben más rayos ultravioleta del sol.
- Evite las quemaduras solares, las cabinas bronceadoras y las lámparas de sol.
- Asegúrese de proteger a los niños del sol. Las quemaduras solares en la infancia dañan la piel y aumentan el riesgo de cáncer.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Un lunar se ve distinto a como se veía antes. Podría haber cambiado de tamaño, color, forma o apariencia.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **M489** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Lunares: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.