

Mayo 2024

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

El melanoma es un tipo de cáncer de piel que se origina cuando los melanocitos (las células que dan a la piel su color bronceado o marrón) comienzan a crecer fuera de control. El principal factor de riesgo es la radiación solar, concretamente la radiación UV, aunque también el tener un [fototipo](#) de piel I o II (piel clara, pecas y cabello claro) o antecedentes familiares de melanoma. 

Una detección temprana y un tratamiento precoz son fundamentales ya que en fases iniciales se consiguen tasas de curación del 90 % .

Los signos de alarma para diferenciar un melanoma de un lunar son los siguientes (ABCDE)

- **Asimetría:** apariencia asimétrica (irregular), las dos mitades del lunar no son iguales.
- **Bordes irregulares.**
- **Color no-homogéneo** o cambios de color en un lunar ya existente, en especial la extensión de pigmentación marrón, negra, roja, blanca o azul, o bien un color significativamente distinto o más oscuro que los otros lunares que tiene la persona.
- **Diámetro:** superior a 6 mm.
- **Evolución:** cambio de tamaño, forma, color, relieve, síntomas como picor, dolor o sangrado.

Prevención

- Limite su exposición a los rayos UV, evitando las horas centrales del día (de 12 h. a 16h.)
- Use siempre fotoprotector adecuado a su fototipo. Revise el etiquetado del mismo para comprobar que protege frente a rayos UVA y UVB.
- Aplíquese no solo cuando vaya a la playa si no cuando vaya a realizar deportes al aire libre o deportes acuáticos.
- Colóquese un sombrero y cúbrase con gafas de sol.
- Evite las cabinas de sol autobronceadoras.
- En la medida de lo posible, proteja su piel con ropa de manga larga tanto en brazos como piernas, preferiblemente de colores claros.
- Acuda con regularidad a un dermatólogo para que examine su piel con un dermatoscopio.



Ante toda lesión en la piel que cambie o crezca rápido, se ha de consultar con el médico para su evaluación sin demora.

23 de Mayo: Día mundial contra el Melanoma