



# Melanoma, El ABCDE para identificar si un lunar o mancha es un posible cáncer

Las muertes por cáncer a la piel aumentaron en 22% del 2012 al 2022. Una mancha en la piel o un aparente lunar podría ser un melanoma, el tipo de cáncer de piel más letal. Sin embargo, el melanoma es una de las patologías oncológicas más prevenibles. El ABCDE consiste en 5 puntos en los cuales poner atención para identificar y así consultar y detectar a tiempo.

¿Sabías que un lunar podría ser un cáncer? «Si tienes un lunar que ha comenzado a presentar cambios de color, forma o tamaño, es clave poner atención en sus transformaciones y consultar a un especialista para prevenir y detectar a tiempo un cáncer de piel tipo melanoma, pues un diagnóstico tem-

prano aumenta significativamente las posibilidades de un tratamiento exitoso», precisa el dermatólogo de Clínica Las Condes, doctor Rubén González.

El melanoma es un tipo de cáncer de piel que se origina en los melanocitos, las células responsables de producir el pigmento que da color a la piel, conocido como melanina. Este cáncer generalmente se desarrolla en la piel que está más expuesta a la luz solar, ya que los melanocitos están particularmente afectados por la radiación ultravioleta. Aunque menos común que otros tipos de cáncer de piel, el melanoma es mucho más peligroso porque puede propagarse rápidamente a otras partes del cuerpo si no se detecta y trata a tiempo. El Dr. Rubén

González, dermatólogo de Clínica Las Condes, explica: *«aunque este cáncer es menos frecuente que otros tipos de cáncer de piel, su peligrosidad radica en que puede propagarse rápidamente a otros órganos si no se detecta a tiempo.»*

El melanoma se ha consolidado como el tipo de cáncer de piel más letal y su impacto en la población sigue creciendo. En los últimos 10 años (2012-2022), la tasa de mortalidad por cáncer de piel en Chile ha aumentado un alarmante 22%, según datos del Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS). Esta cifra es particularmente preocupante, ya que el melanoma es una de las patologías oncológicas más preveni-

bles. Cambios en los hábitos de vida y la adopción de medidas de autocuidado, como las que se detallan más adelante, son fundamentales para reducir este riesgo.

La regla del ABCDE para identificar señales de melanoma

«La regla del ABCDE es una herramienta simple y eficaz que ayuda a las personas a identificar posibles señales de melanoma al observar sus lunares o manchas en la piel», explica el doctor González. Este acrónimo se refiere en qué poner atención de un lunar o de una mancha de la piel para consultar a tiempo.

1. A de asimetría: Los lunares normales son simétricos. Si un lunar tiene una forma irregular, es importante estar alerta.

2. B de bordes: Los lunares sanos tienen bordes bien definidos. Si los bordes de un lunar son irregulares o difíciles de definir, podría ser signo de melanoma.

3. C de colores: Los lunares típicamente tienen un color uniforme. La presencia de múltiples colores, como negro, azul, rojo o blanco, podría indicar melanoma.

4. D de diámetro: Los lunares benignos suelen ser más pequeños. Si un lunar tiene un tamaño superior a 6 mm, es reco-

mendable consultar a un dermatólogo.

5. E de evolución: la evolución o cambios en el tiempo es el criterio más importante. *«Si un lunar cambia de forma, tamaño, color o empieza a sangrar, picar o formar costras, es fundamental buscar atención médica sin demora»*, destaca el Dr. González.

Prevención y detección precoz

La mejor forma de combatir el melanoma es a través de la detección temprana y la prevención.

Además, prevenir el melanoma es posible mediante hábitos de protección solar adecuados, como evitar la exposición al sol en horas de alta ra-

diación y el uso diario de lentes de sol y bloqueador solar.

«Si se trabaja bajo el sol o simplemente se toma sol, se recomienda un protector solar con un factor mínimo de 30 y aplicación cada dos o tres horas dependiendo de la sudoración», precisa el doctor Rubén González.

Respecto a quienes se ven expuestos a diario a radiación solar por su trabajo, la recomendación del dermatólogo de Clínica Las Condes es realizarse un chequeo dermatológico al menos una vez al año y consultar de inmediato si una mancha o un lunar presenta alguno de los puntos del ABCDE.

