

La madre de Ne-rez Gaon se pintó la cara para contrarrestar el estigma que arrastraba su hijo por las burlas sobre su aspecto. Este niño israelí sufre un nevus melanocítico congénito —lunares que surgen durante la gestación—.



SEE GATERS COPY

## ¿Para qué sirven los lunares?

“No tienen ninguna función fisiológica, igual que ocurre con las verrugas y otras lesiones”, explica Javier Pedraz, dermatólogo del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

Los lunares se forman al agruparse los melanocitos, las células de la piel que fabrican la sustancia que la pigmenta, la melanina. Su importancia reside en la posibilidad de que evolucionen y den lugar a un cáncer de piel. Cuando la apariencia cambia, presentan bordes irregulares, el color no es homogéneo y el diámetro supera los seis milímetros, hay que ir al especialista para que practique una biopsia. Si resulta ser un melanoma, el diag-

nóstico precoz asegura la curación en el 95 % de los casos.

Los nevus melanocíticos congénitos, como el que sufre Erez Gaon —en la imagen—, “tienen más probabilidad de convertirse en malignos por su tamaño y porque llevan más tiempo expuestos a la radiación solar”, apunta el doctor Pedraz. No solo se ubican en la piel, los hay internos: “Se encuentran detrás de la columna vertebral e incluso en el cerebro, pero sin repercusión para la salud”. Sí pueden tenerla los de tamaño gigantes. “Son muy poco frecuentes, miden más de veinte centímetros, suelen situarse en el tronco y se extirpan con cirugía”, añade Pedraz.

## ¿Los estiramientos reducen las agujetas?

**La conclusión** a la que ha llegado la Biblioteca Cochrane tras analizar los resultados de los diez últimos estudios sobre las temidas agujetas es clara: “Los estiramientos en adultos jóvenes no reducen el dolor muscular de aparición tardía”. El producido por el deporte se mide en una escala de 100 de puntos. Según la revisión, estirar gemelos o bíceps antes de la actividad aminora el dolor “un promedio de 0,5 puntos”. Si los ejercicios se practican una vez finalizada la competición la reducción es de un punto.

**Estirar tiene un efecto insignificante en el dolor que se siente tras el ejercicio.**



SHUTTERSTOCK