



GENERALITAT
VALENCIANA | TOTS
A UNA
VUELA

melanoma
protección



PROTÉGETE DEL

SOL



Al hacer buen tiempo, sobre todo en verano, los momentos de ocio se aprovechan generalmente para estar al aire libre, disfrutando del sol en la playa o en la montaña.

También la práctica de determinados deportes (fútbol, natación...) y el desempeño de algunas actividades laborales o aficiones (agricultura, jardinería...) se desarrolla al aire libre.

Los rayos solares ultravioleta (UV) entran en la piel, si no está protegida por ropa o cremas con filtro solar, pueden causar daños que son visibles en pocas horas, como irritaciones y quemaduras, o daños que pueden aparecer al cabo de los años: envejecimiento prematuro (arrugas), manchas y aumento del riesgo de padecer cáncer de piel.

Es muy importante proteger la piel cuando se está al sol evitando quemaduras solares, especialmente en los niños y las niñas. Hay que tener en cuenta que los rayos solares son más intensos en verano, en las montañas altas y al reflejarse en el agua, arena o nieve.

ACOSTUMBRA A MIRAR TU PIEL...

Con la ayuda de un espejo podrás conocer la piel de todo tu cuerpo. Si notas que te ha salido una mancha o un nuevo lunar, o alguno de tus lunares ha cambiado de color o forma acude a tu centro de salud.

Es muy importante detectar el **CÁNCER DE PIEL** lo antes posible para mejorar las posibilidades de su curación.

¿Cómo protejo mi piel?



En verano, de 12 de la mañana a 5 de la tarde, procura estar a la sombra; el sol es muy intenso. El sol se toma poco a poco, si estás muchas horas el riesgo de quemarte es muy elevado.



Aplicate siempre crema con factor de protección solar 30 o más alto. Extiendela 20 minutos antes de estar al sol. Vuelve a aplicar cada 2-3 horas y después de sudar mucho o bañarte.



Protege tu cabeza con gorra. Tu cuerpo con camisetas, aunque estés haciendo deporte o jugando. Tus ojos también necesitan protección, usa gafas solares.



El bronceado con rayos UVA también puede lesionar tu piel.

www.sp.san.gva.es