

Planta cara al Sol



Protégelos frente al Sol:

- Siempre que salgan a la calle ponles crema protectora
- En la playa o piscina ponles una camiseta, gorra y gafas de sol
- No dejes que tomen el Sol de 12 de la mañana a 4 de la tarde
- Aunque estén a la sombra debes protegerles



Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

Protégete frente al Sol

El Sol desempeña un papel importante en la salud del ser humano cuando se toma en las dosis adecuadas. Sin embargo, cuando la exposición a la radiación solar es excesiva...**te puedes quemar.**

Efectos nocivos de la radiación UV

Fotoconjuntivitis y fotoqueratitis: es una inflamación de la conjuntiva o de la córnea.

Cataratas u opacidades del cristalino

Quemadura solar: es el enrojecimiento de la piel. Si la exposición ha sido muy intensa pueden aparecer ampollas y descamación a los pocos días.

Fotoenvejecimiento o envejecimiento prematuro de la piel con coloración amarillenta, aspecto seco, apergaminado y surcos o arrugas muy profundas.

Cáncer de piel: las lesiones se suelen localizar en las zonas del cuerpo que se exponen habitualmente al Sol: cara, cuello y manos.

La regla del A, B, C, D, E

Los melanomas se presentan como lesiones pigmentadas (oscuras), asimétricas, de bordes irregulares y que tienden a crecer en poco tiempo.

A: **asimetría.**

B: **bordes irregulares.**

C: **color variado** (una misma lesión presenta diversos colores).

D: **diámetro** mayor de 6 mm.

E: **evolución** (cambios recientes de aspecto).

Recomendaciones para reducir el daño del Sol

- Evita la exposición al Sol en las horas centrales del día (entre las 12 y las 16 horas).
- Utiliza barreras físicas: sombrillas, sombreros de ala ancha, camisetas...
- Aplícate un fotoprotector solar en la cantidad adecuada antes de salir de casa, 30 minutos antes de exponerte al Sol y después de cada baño o cada 2 horas.
- Usa gafas de sol que absorban el 100% de las radiaciones ultravioleta.
- Debes protegerte exactamente igual los días nublados o bajo una sombrilla.
- Las lámparas UVA y las camas bronceadoras son igualmente perjudiciales para la piel y los ojos. Se desaconseja su uso en niños y adolescentes.
- En el caso de los niños y niñas hay que ser especialmente cuidadoso: si tienen menos de 3 años debes evitar su exposición directa al Sol.
- Acude a tu dermatólogo si aprecias una lesión nueva y que no se cura en la piel o si notas cambios en un lunar que ya tenías.



Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

HAZTE SOCIO 902 886 226
[WWW.AECC.ES](http://www.aecc.es)
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER