



Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

HAZTE SOCIO 902 886 226
BAZKIDEGINZAITEZ www.aecc.es
MINBIZIAREN AURKAKO ELKARTEA

Planta cara al Sol Egin aurre eguzkiari



Protégelos frente al Sol; Eguzkitik babes itzazu :

- Siempre que salgan a la calle ponles crema protectora
Kalera irteten diren bakoitzean, **eguzki-babesleak** jar lezaiezu
- En la playa o piscina ponles una camiseta, gorra y gafas de sol
Hondartzan edo igerilekuan **kamiseta, txapela eta eguzkitako betaurrekoak** jar lezaiezu
- No dejes que tomen el Sol de 12 de la mañana a 4 de la tarde
Goizeko 12etatik arratsaldeko 4 etara ez lezaiezu eguzkia hartzen utzi
- Aunque estén a la sombra debes protegerles
Itzaletan egon arren babestu behar dituzu



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.

Babes zaitez eguzkitik

Eguzkiak gizakiaren osasunean paper garrantzitsua jokatzen du, beti ere, neurri egokian hartzen bada. Hala ere, eguzki-erradiazioaren azpian gehiegi bazaude...**erre zintezke.**

UV ERRADIAZIOEK ERAGITEN DITUZTEN KALTEAK

Fotokonjuntibitisa eta fotokeratitisa: konjuntiba edo kornearen hantura da.

Begi.lausoak edo kristalinoaren opakutasuna.

Eguzki erredura: larruazalaren gorritasuna da. Eguzkiak biziki jo badu, babaketa larruazalaren ezkatzea (azala joan) eman daiteke handik egun gutxira.

Fotozahartze edo zahartze goiztiarra: azalak kolore horixka, itxura lehorra eta zimeldua du eta oso zimur sakonak ditu.

Azaleko minbizia: Lesioak Eguzkitan egon ohi diren gorputzeko ataletan aurki daitezke: aurpegia, lepoa eta eskuak.

A, B, C, D, E ARAUA

Melanomak lesio pigmentatu gisa (ilunak) agertzen dira, asimétrikoak, ertz irregularrekoak eta denbora gutxian hazteko joera dute.

A: **asimetría.**

B: **borde** edo ertz irregularrak.

C edo K: **kolore desberdinak** (lesio berak hainbat kolore izan ditzake).

D: **diámetro** 6 mm baino gehiago.

E: **eboluzioa** (itxura aldaketa berriak).

Eluzkiak eragiten duen kaltea murrizteko gomendioak

- Eguzkitan egotea ekidin eguerdiko orduetan (12ak eta 16ak artean)
- Hesi fisikoak erabili: itzalkinak, hego zabaleko txapelak, kamisetak...
- Eguzki- babesleak jarri kantitate egokian etxetik irte aurretik, Eguzkitan jarri baino 30 minutu lehenago eta bainu bakoitzaren ondoren edo 2 orduro.
- UV erradiazioak € 100 xurgatuko dituen eguzkitako betaurrekoak erabili.
- Egun hodeitsuetan edo itzalkin baten azpian ere berdin babestu behar duzu zure gorputza.
- UVA lanparak eta belzteko oheak larruazal eta begientzat kaltegarriak dira ere. Haur eta nerabeentzat ez dira gomendagarriak.
- Haurren kasuan kontu berezia izan behar da: 3 urte baino gutxiago baldin baditu zuzenean Eguzkitan egotea ekidin behar da.
- Larruazalean sendatzen ez den lesio berriren bat antzematen baduzu edo bazenuen orbanen batean aldaketaren bat sumatzen baduzu, dermatologora joan zaitez.