

**aecc - Catalunya
Contra el Càncer**

Infocàncer 900 100 036
www.aecc.es



LA TEVA VIDA, LA NOSTRA VIDA

EL SOL
POT DEIXAR
UNA EMPREMTA
INESBORRABLE
A LA TEVA PELL

**aecc - Catalunya
Contra el Càncer**

Infocàncer 900 100 036
www.aecc.es



LA TEVA VIDA, LA NOSTRA VIDA

INO ET CREMIS AMB EL SOL! ¡PROTEGEIX-TE!

El sol té un paper important en la salut de l'ésser humà quan es pren en les dosis adequades. No obstant això, quan l'exposició a la radiació solar és excessiva et pots cremar.

6 RECOMANACIONS PER REDUIR ELS EFECTES NOCIUS DEL SOL:



“ Beu aigua amb freqüència. Una pell ben hidratada també et cuidarà enfront dels raigs solars ”



“ Recorda protegir-te quan facis una activitat a l'aire lliure ”

“ Les cremes amb un nivell de protecció alta són les úniques que et resguardaran dels rajos més perillosos. Aplica-les després de cada bany o cada 2 hores ”



“ Utilitza para-sols, barrets, gorres, samarretes ... quan et posis directament al sol ”



“ Recorda buscar una bona ombra entre les 12 i les 4 de la tarda ”

“ Evita romandre sota el sol durant molt de temps. És important que protegeixis els teus ulls amb ulleres de sol ”



CUIDA LA TEVA PELL ¡ESTIGUES ALERTA!

Les alteracions a la pell poden detectar-se amb facilitat. Et recomanem que revisis la teva pell periòdicament.

L'aspecte de les lesions que poden presentar els càncers de pell és molt variat. Presta especial atenció a l'aparició de taques (generalment vermelloses) que poden descamar-se i sagnar, nòduls (elevacions o prominències arrodonides a la pell) i úlceres que no cicatritzen.

LA REGLA DEL ABCDE A LA DETECCIÓ DEL CÀNCER DE PELL

Se sospita de l'existència d'un melanoma si apareixen un o més d'aquests signes d'alerta o qualsevol altre cutani anormal (sagnat, inflamació, enrogiment, enduriment, picor...)

SIGNOS DE ALERTA		
A D'Asimetria	Les pigues són rodones i simètriques	Els melanomes inicials són asimètrics
B De Vora	Les pigues tenen vores regulars	La majoria de melanomes inicials tenen vores irregulars, fent ones
C De Color	Les pigues són de color marró clar o fosc però homogeni	Els melanomes inicials tenen color no homogeni (2 o més tons: marró, vermellós, negrós)
D De Diàmetre	Les pigues tenen un diàmetre inferior a 6 mm	Els melanomes tenen en general un diàmetre major de 6 mm
E D'Evolució	Els melanomes segueixen creixent i variant d'aspecte	

TU POTS CONTRIBUIR A DETECTAR-HO A TEMPS

Recorda examinar acuradament i de manera periòdica totes les parts del teu cos davant del mirall més gran que tinguis. Ajuda't d'un mirall de mà per a les zones de difícil accés com la part posterior del coll, orelles, espatlles, glutis i cames, esquena i la zona genital. Pots utilitzar un assecador per revisar el cuir cabellut.