



**¡NO TE QUEMES
CON EL SOL!
¡PROTÉGETE!**

La exposición inadecuada al sol puede causar alteraciones en la piel y ocasionar graves enfermedades. Por eso es tan importante protegerse de las radiaciones solares, no solo en playas y piscinas ni solo durante el verano, también el resto del año.

Protégete del sol. Protege tu salud.

**EZ ZAITEZ
ERRE EGUZKIAREKIN!
BABESTU ZAITEZ!**

Eguzkia hartzeko era desegoki batek larruazaleko lesioak eta gaixotasun larriak eragin ditzake. Horregatik, garrantzi handia dauka eguzki-erradiazioetatik babesteak, udan, ondartzetan eta igerilekutan babesteaz gain urte osoan ere babestea oso garrantzitsua da.


Babes zaitetz eguzkitik. Babes ezazu zure osasuna.

**Asociación Española
Contra el Cáncer
Minbiziaren Aurkako
Espainiako Elkarte**

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es



ZURE BIZITZA, GURE BIZITZA
TU VIDA, NUESTRA VIDA



**EL SOL PUEDE DEJAR
UNA HUELLA
IMBORRABLE
EN TU PIEL
EGUZKIAK AZTARNA
AHAZTEZINA
UTZ DEZAKE ZURE
LARRUAZALEAN**

**Asociación Española
Contra el Cáncer
Minbiziaren Aurkako
Espainiako Elkarte**

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es



ZURE BIZITZA, GURE BIZITZA
TU VIDA, NUESTRA VIDA

6 RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL DAÑO DEL SOL: GOMENDIO EGUZKIAREN KALTEA MURRIZTEKO:



“ Bebe agua con frecuencia. Una piel bien hidratada también te cuidará frente a los rayos solares ”

“ Ura edan maiztasunez. Ondo hidratatutako azalak gehiago babestuko zaitu eguzki izpietatik. ”



“ Recuerda protegerte cuando hagas una actividad al aire libre ”

“ Gogoratu: aire libreko ekintza egiten baduzu, ondo babestu zaitez. ”

“ Las cremas con un nivel de protección alto son las únicas que te resguardarán de los rayos más peligrosos. Aplícalas después de cada baño o cada 2 horas ”

“ Babes handiko kremak dira eguzki-izpietatik zaintzen gaituztenak. Bi orduz behin eta bainuaren ondoren beti eman behar da krema babesgarria. ”



“ Utiliza sombrillas, sombreros, gorras, camisetas... cuando te pongas directamente al sol ”

“ Erabil itzazu eguzkitakoak, txapelak, kamisetak,...eguzkitan jartzen zaren bakoitzean. ”



“ Recuerda buscar una buena sombra entre las 12 y las 4 de la tarde ”

“ Gogoratu: eguerdiko 12:00etatik arratsaldeko 4:00etara bitartean itzala bilatu. ”

“ Evita permanecer bajo el sol durante mucho tiempo. Es importante que protejas tus ojos con gafas de sol ”

“ Saihestu denbora luzez eguzkitan egotea. Garrantzitsua da zure begiak eguzkitarako betaurrekoekin babestea. ”



CUIDA TU PIEL ¡MANTENTE ALERTA!

Las alteraciones en la piel pueden detectarse con facilidad, por eso te recomendamos que revises tu piel periódicamente.

El aspecto de las lesiones que pueden presentar los cánceres de piel es muy variado. Presta especial atención a la aparición de manchas (generalmente rojizas) que pueden descamarse y sangrar, nódulos (elevaciones o prominencias redondeadas en la piel) y úlceras que no cicatrizan.

LA REGLA DEL ABCDE EN LA DETECCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

Sospecha de la existencia de un melanoma si ves que en tu piel aparecen uno o más de estos signos de alerta o cualquier otro cutáneo anormal (sangrado, inflamación, enrojecimiento, endurecimiento, picor...)

ZAINDU ZURE AZALA. EGON ADI!

Larruazalaren lesioak oso erraz detekta daitezke. Zure azala aldizka aztertzea gomendatzen dizugu.

Larruazaleko minbizien lesioek askotariko itxura izan dezakete. Arreta berezia jar ezazu ezkatatu eta odola isuri dezaketen orbanetan (oro har, gorritzak), noduluetan (goraguneak edo irtengune biribilak larruazalean) eta orbaintzen ez diren ultzeretan.

MELANOMA AURKITZEKO, GAZTELANIAZKO A, B, C, D, E ARAUAK.

Melanoma dagoela susmatzen da alerta zeinu horietako bat edo gehiago edo larruazaleko bestelako ezaugarri anormaloak azaltzen direnean (odol-isuria, hantura, gorritasuna, gogortzea, azkura...).

SIGNOS DE ALERTA		
A De Asimetría Asimetria	Los lunares son redondos y simétricos Orinak biribilak eta simetrikoak dira	Los melanomas iniciales son asimétricos Hasierako melanomak asimetrikoak dira
B De Borde Ertza	Los lunares tienen bordes regulares Orinek ertz erregularrak dituzte	La mayoría de melanomas iniciales tienen bordes irregulares, haciendo ondas Hasierako melanoma gehienek ertz irregularrak dituzte, uhinak egiten dituzte
C De Color Koloroa	Los lunares son de color marrón claro u oscuro pero homogéneo Orinek marroi kolore argia edo iluna izaten dute, baina homogeneoa	Los melanomas iniciales tienen color no homogéneo (2 o más tonos: marrón, rojizo, negruzco) Hasierako melanomek ez dute kolore homogeneoa (2 tonu ego gehiago: marroi gorritza, beltzaxka)
D De Diámetro Diametroa	Los lunares tienen un diámetro inferior a 6 mm Orinek 6 mm baino gutxiagoko diametroa dute	Los melanomas tienen en general un diámetro mayor de 6 mm Melanomek, oro har, 6 mm baino gehiagoko diametroa dute
E De Evolución Eboluzioa		Los melanomas siguen creciendo y variando de aspecto

TÚ PUEDES CONTRIBUIR A DETECTARLO A TIEMPO.

Recuerda examinar cuidadosamente y de manera periódica todas las partes de tu cuerpo frente al espejo más grande que tengas. Ayúdate de un espejo de mano para las zonas de difícil acceso como la parte posterior del cuello, orejas, hombros, glúteos y piernas, espalda y la zona genital. Puedes utilizar un secador para revisar el cuero cabelludo.

ZUK LAGUNDU DEZAKEZU GOIZ DETEKTATZEN.

Gogora ezazu arretaz eta aldizka zure gorputzaren atal guztiak aztertzea, daukazun ispilu haundienean. Esku-ispiluaren laguntzarekin, aztertu gorputzaren atzeko aldea: lepoaren atzeko aldea, belarriak, sorbaldak, bizkarraren goiko eta beheko aldea, ipumasailak, hankak eta eremu genitalak. Lehorgailu bat erabil dezakezu buru-larruazala aztertzeko.