

**Asociación Española
Contra o Cancro**
Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es



A TÚA VIDA, A NOSA VIDA

O SOL
PODE DEIXAR
UNHA PEGADA
IMBORRABLE
NA TUA PEL

**Asociación Española
Contra o Cancro**
Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es



A TÚA VIDA, A NOSA VIDA

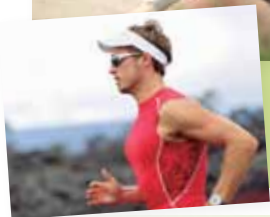
NON TE QUEIMES CO SOL! PROTÉXETE!

O sol desempeña un papel importante na saúde do ser humano, pero unha exposición inadecuada pode causar alteracións na pel e ocasionar graves enfermidades. Por iso é tan importante protexerse das radiacións solares, non só en praias e piscinas nin só durante o verán, tamén o resto do ano.

6 RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL DAÑO DEL SOL



“ Bebe auga con frecuencia. Unha pel ben hidratada tamén te coidará fronte os raios solares ”



“ Recorda protexerte cando fagas unha actividade ao aire libre ”

“ As cremas cun nivel de protección alto son as únicas que te resgardarán dos raios máis perigosos. Aplícaas despois de cada baño ou cada 2 horas ”



“ Emprega parasoles, sombreiros, gorras, camisetas... cando te poñas directamente ao sol ”



“ Recorda buscar unha boa sombra entre as 12 e as 4 da tarde ”

“ Evita permanecer baixo o sol durante moito tempo. É importante que protexas os teus ollos con gafas de sol ”



COIDA A TÚA PEL ¡MANTENTE ALERTA!

As alteracións na pel poden detectarse con facilidade. Recomendámosche que revises a túa pel periodicamente.

O aspecto das lesións que poden presentar os cancros de pel é moi variado. Presta especial atención á aparición de manchas (xeralmente vermellas) que poden escamarse e sangrar, nódulos (elevacións ou prominencias re-dondeadas na pel) e úlceras que non cicatrizan.

A REGRA DO ABCDE NA DETECCIÓN DO CANCRO DE PEL

Sospéitase da existencia dun melanoma se aparecen un ou máis destes signos de alerta ou calquera outro cutáneo anormal (sangrado, inflamación, avermellamento, endurecemento, proído...)

SIGNOS DE ALERTA		
A De Asimetría	Os lunares son redondos e simétricos	Os melanomas iniciais son asimétricos
B De Bordo	Os lunares teñen bordos regulares	A maioría de melanomas iniciais teñen bordos irregulares e fan ondas
C De Color	Os lunares son de cor marrón claro ou escuro pero homoxéneo	Os melanomas iniciais teñen cor non homoxénea (2 ou máis tons: marrón, avermellado, denegrido)
D De Diámetro	Os lunares teñen un diámetro inferior a 6 mm	Os melanomas teñen en xeral un diámetro maior de 6 mm
E De Evolución		Os melanomas seguen crescendo e variando de aspecto

TÏ PODES CONTRIBUÍR A DETECTALO A TEMPO

Recorda examinar cuidadosamente e de maneira periódica todas as partes do teu corpo fronte ao espello máis grande que teñas. Axúdate dun espello de man para as zonas de difícil acceso como a parte posterior do pescozo, orellas, ombros, glúteos e pernas, lombo e a zona xenital. Podes utilizar un secador para revisar o coiro cabeludo.