



GENERALITAT  
VALENCIANA

TOTS  
A UNA  
VEU

melanoma  
protecció



PROTEGIX-TE DEL

SOL

Quan fa bon temps, i sobretot a l'estiu, els moments d'oci s'aprofiten generalment a l'aire lliure, disfrutant del sol a la platja o a la muntanya.

També la pràctica d'alguns esports (futbol, natació...) i algunes activitats laborals o aficions (agricultura, jardineria...) es fan a l'aire lliure.

Els rajos solars ultraviolats (UV) entren en la pell si no està protegida per roba o cremes amb filtre solar, i poden causar danys que són visibles en poques hores, com ara irritacions i cremades o danys que apareixen al cap dels anys: envelliment prematur (arrugues), taques i augment del risc de patir càncer de pell.

Per això, és important protegir la pell quan s'està al sol i evitar les cremades solars, especialment en els xiquets i xiquetes. Cal tindre en compte que els rajos solars són més intensos a l'estiu, a les muntanyes altes i quan es reflectixen en l'aigua, l'arena o la neu.

### ACOSTUMA'T A MIRAR-TE LA TEUA PELL...

Amb l'ajuda d'un espill podràs mirar-te la pell de tot el cos. Si notes que t'ha eixit una taca o piga nova, o que alguna piga ha canviat de color o forma, vés al teu centre de salut. És molt important detectar el **CÀNCER DE PELL** com més prompte possible per a millorar les possibilitats de la seua curació.

## Com protegisc la meua pell?



Especialment a l'estiu, des del migdia fins a les 5 de la vesprada, procura estar a l'ombra, el sol és molt intens durant eixe temps. Els primers dies cal prendre el sol a poc a poc. No s'ha de passar mai massa temps al sol.



Posa't sempre crema amb factor solar 30 o més. Cal posar-se'n 20 minuts abans d'estar al sol. Torna a posar-te'n cada 2 - 3 hores i després d'haver suat molt o d'haver-te banyat.



Protegix-te el cap amb una gorra i el cos amb samarretes, també si estàs fent esport o jugant. Els ulls també s'han de protegir amb ulleres solars.



El bronzejat amb rajos UVA també et pot lesionar la pell.

[www.sp.san.gva.es](http://www.sp.san.gva.es)



GENERALITAT  
VALENCIANA

TOTS  
A UNA  
VELU

melanoma  
protección



PROTÉGETE DEL

SOL



Al hacer buen tiempo, sobre todo en verano, los momentos de ocio se aprovechan generalmente para estar al aire libre, disfrutando del sol en la playa o en la montaña.

También la práctica de determinados deportes (fútbol, natación...) y el desempeño de algunas actividades laborales o aficiones (agricultura, jardinería...) se desarrolla al aire libre.

Los rayos solares ultravioleta (UV) entran en la piel, si no está protegida por ropa o cremas con filtro solar, pueden causar daños que son visibles en pocas horas, como irritaciones y quemaduras, o daños que pueden aparecer al cabo de los años: envejecimiento prematuro (arrugas), manchas y aumento del riesgo de padecer cáncer de piel.

Es muy importante proteger la piel cuando se está al sol evitando quemaduras solares, especialmente en los niños y las niñas. Hay que tener en cuenta que los rayos solares son más intensos en verano, en las montañas altas y al reflejarse en el agua, arena o nieve.

### ACOSTUMBRA A MIRAR TU PIEL...

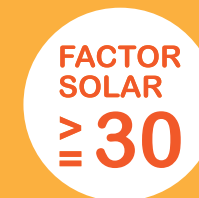
Con la ayuda de un espejo podrás conocer la piel de todo tu cuerpo. Si notas que te ha salido una mancha o un nuevo lunar, o alguno de tus lunares ha cambiado de color o forma acude a tu centro de salud.

Es muy importante detectar el **CÁNCER DE PIEL** lo antes posible para mejorar las posibilidades de su curación.

## ¿Cómo protejo mi piel?



En verano, de 12 de la mañana a 5 de la tarde, procura estar a la sombra; el sol es muy intenso. El sol se toma poco a poco, si estás muchas horas el riesgo de quemarte es muy elevado.



Aplicate siempre crema con factor de protección solar 30 o más alto. Extenderla 20 minutos antes de estar al sol. Vuelve a aplicar cada 2-3 horas y después de sudar mucho o bañarte.



Protege tu cabeza con gorra. Tu cuerpo con camisetas, aunque estés haciendo deporte o jugando. Tus ojos también necesitan protección, usa gafas solares.



El bronceado con rayos UVA también puede lesionar tu piel.

[www.sp.san.gva.es](http://www.sp.san.gva.es)