

¡Cuida tu piel y disfruta del sol de forma segura!

Asociación Española Contra el Cáncer
900 100 036
asociacioncontraelcancer.es



**Está protegida,
pero su piel no.**

#TODOSCONTRAELENCANCER



900 100 036
asociacioncontraelcancer.es



Conoce tu piel para protegerla

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Sus funciones son fundamentales para nuestra salud: regula nuestra temperatura, sintetiza la vitamina D y nos protege del exterior.



Fototipo:

Es una forma de clasificar la respuesta de la piel a la radiación ultravioleta y su capacidad de adaptarse a los efectos del sol. Hay seis fototipos (I-VI). Haz el test en nuestra web y descubre cuál es el tuyo.



Respuesta a la radiación UV:

Las radiaciones pueden provocar enrojecimiento y quemaduras, reacciones de alergia o fototoxicidad y por supuesto cáncer de piel.



Poblaciones de riesgo:

Niños, deportistas y trabajadores expuestos a actividades al aire libre, y personas con enfermedades o tratamientos que los hacen especialmente sensibles.

AUTOEXPLORACIÓN



Detección precoz de cáncer de piel:

Revisa tus lunares con frecuencia y vigila posibles asimetrías, bordes irregulares, cambios de color o de tamaño. ¿sabes cómo hacer la autoexploración de tu piel?. Consulta nuestra web.

EL SOL ES UN ALIADO DE NUESTRA SALUD

Tomado con moderación, el sol puede tener muchos beneficios para nuestro organismo y nuestro estado anímico. Sin embargo, cuando nos exponemos sin protección, los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden causar quemaduras solares, envejecimiento prematuro y cáncer de piel.

En esta guía te presentamos información y consejos prácticos para que cuides tu piel cada día.



Protégete del sol:

- No te expongas sin protección, especialmente durante las horas de mayor intensidad (de 11:00 a 17:00 horas).
- Ponte a la sombra siempre que sea posible.
- Protégete piel y cabeza: usa sombrero, gafas de sol homologadas y manga larga.



Usar protector solar:

- Usa protector solar con un factor de protección solar (FPS) preferentemente de 50.
- Aplícalo 30 minutos antes de exponerte al sol, y vuelve a aplicarlo cada dos horas, o antes si sudas o te metes en el agua.
- Usa fotoprotector aunque esté nublado.



No uses camas solares:

Los rayos UV que emiten las cabinas solares pueden causar cáncer de piel.

CONSEJOS ADICIONALES

- Examina tu piel regularmente.
- Mantente hidratado.
- Extrema la precaución con los niños.

RECUERDA

- El exceso de sol causa cáncer de piel.
- La protección solar es esencial.
- La piel tiene memoria, protégela desde la infancia.