

Con la llegada del buen tiempo y fundamentalmente en verano, los momentos de ocio se aprovechan generalmente para estar al aire libre, disfrutando del sol en parques, piscinas, en el campo...

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

Los rayos solares nos aportan efectos beneficios para el organismo: sensación placentera de calor y de bienestar, regulación de algunas funciones hormonales, síntesis de vitamina D.... Sin embargo, una exposición excesiva también entraña riesgos para la salud.

Los rayos solares ultravioletas (**UVA y UVB**) son radiaciones que **dañan la piel**. Pueden causar daños a corto plazo, como irritaciones y quemaduras, o daños que pueden aparecer al cabo de los años, como envejecimiento prematuro (arrugas), manchas y aumento del riesgo de padecer **cáncer de piel**.

Por ello, es muy importante conocer los efectos nocivos de la exposición solar así como las principales medidas para una protección adecuada.

A PLENO SOL CONOCE SUS RIEGOS...

	CÁNCER (no melanoma)	MELANOMA
Factores favorecedores	Sol, piel clara, defensas inmunitaria debilitadas	
Tipo de exposición solar	Crónica (agricultores, albañiles, deportistas profesionales)	Aguda en la infancia
Edad	A partir de 50 años	A cualquier edad
Localización	Sobretudo en cara	En todo el cuerpo
Aspecto	Costra, verrugas	Lunares que cambian de aspecto
Evolución	Menor riesgo de metástasis	Mayor riesgo de metástasis
Tratamiento	Cirugía precoz	

CONOCER TU TIPO DE PIEL ES ESENCIAL PARA UNA BUENA PROTECCIÓN

FOTOTIPO	DESCRIPCIÓN	QUEMADURAS SOLARES	BRONCEADO	PROTECCIÓN
I	Piel muy clara	Con facilidad	Nunca	Total
II	Piel blanca que tras mucha Exposición Solar adquiere un ligero tono café con leche	Con facilidad	Mínimo	Alta
III	Pelo castaño a oscuro, piel normal. Con las 1ª exposiciones se adquieren quemaduras, pero consiguen broncearse en dos semanas	Con cierta facilidad	Sí	Mediana
IV	Junto con el fototipo III representa la mayoría de la población mediterránea y española. Se broncean en pocos días	Requiere exposición intensa y mantenida	Con facilidad	Mínima
V	Población con tono de piel oscuro (Árabes, Asiáticos). Siempre están bronceados	La intensidad de la exposición ha de ser muy intensa	Muy fácilmente	Mínima
VI	Población de raza negra	Nunca	Siempre	Mínima

LAS PERSONAS DE RIESGO DE DESARROLLAR CÁNCER DE PIEL, TIPO MELANOMA, SON AQUELLAS QUE TIENEN:

- Antecedentes familiares de melanoma
- Han tenido melanoma en el pasado
- Lunares que cambian de aspecto
- Gran número de lunares
- Piel clara y ojos claros, que se queman fácilmente al sol y/o que se broncean poco
- Antecedentes de quemaduras solares importantes en la infancia y/o adolescencia
- Trabajo y/o actividades frecuentes al aire libre

CONSEJOS PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR RESPONSABLE

1
Tome el sol de manera gradual, **evite la exposición directa durante las horas de máxima intensidad** de 12:00 a las 17:00 h. No baje la guardia durante los días más frescos o nublados.



2
Aplíquese de forma correcta una **crema con factor de protección solar elevado (mínimo de 15)** y filtro solar UVA y UVB, 30 minutos antes de la exposición solar, en cantidad suficiente (1ml de crema/cm de piel), renovando frecuentemente la aplicación cada 2-3h y especialmente tras bañarse o sudar.

3

Evite las quemaduras. No permanezca mucho tiempo al sol aunque use productos de protección solar, y utilice gorro de ala ancha, gafas y camiseta como **protección adicional**.



4

Después de cada baño, séquese bien **evitando el "efecto lupa"** de las gotas de agua y vuélvase a aplicar la crema.



5

Proteja a los más **pequeños** Además de extremar las recomendaciones mencionadas mantenga a los bebés y los niños más pequeños fuera de la luz solar directa, busque zonas de sombra apropiadas en parques de recreo o zonas similares.



6

Evite las sesiones bronceadoras con lámparas de rayos UVA, ya que contribuyen a la aparición de cánceres cutáneos y aceleran el envejecimiento cutáneo.



7

Familiarízate con tus lunares y acostúmbrate a vigilarlos.

Sabemos que tomar el sol sin la conveniente protección conlleva riesgo

¿No crees que es hora de modificar nuestras conductas?

NO TE RAYES, CUIDA TU PIEL
es cuestión de hábitos
Bienestar es nuestra Meta



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Dependencia



no te rayes.
cuida tu piel

campana de protección solar y prevención del cáncer de piel

Para mayor información:

<http://www.portalsaludextremadura.com>

<http://www.recssh.es>

<http://www.prevenacióndelmelanoma.es>

<http://www.todocancer.com>

<http://www.aedv.es/euromelanoma>



JUNTA DE EXTREMADURA