



no te rayes.
cuida tu piel

campana de protección solar y prevención del cáncer de piel

DOCUMENTACIÓN INFORMATIVA
SOBRE PROTECCIÓN SOLAR
PARA JÓVENES Y DEPORTISTAS

JUNTA DE EXTREMADURA



no te rayes.
cuida tu piel

DOCUMENTACIÓN INFORMATIVA
SOBRE **PROTECCIÓN SOLAR**
PARA JÓVENES Y DEPORTISTAS

EL SOL Y SU INFLUENCIA SOBRE NOSOTROS	4
Beneficios	
Efectos negativos	
LAS RADIACIONES SOLARES	4
Beneficios	
Efectos negativos	
Las radiaciones ultravioletas	
NUESTRA PIEL	7
Estructura de la Piel	
Fototipo	
FACTORES DE RIESGO	8
Exposición Solar	
Características del Individuo	
Predisposición Familiar	
CONSECUENCIAS DE TOMAR EL SOL SIN PROTECCIÓN	9
Envejecimiento de la Piel	
Alergias Solares	
Cáncer de Piel	
CONSEJOS PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR RESPONSABLE	11
Lo que hacemos Mal/ Como deberíamos Hacerlo	
CUESTIONARIO PARA JÓEVENES Y DEPORTISTAS	11
ANALÍZALOS: SOLUCIONES Y COMENTARIOS	12

EL SOL Y SU INFLUENCIA SOBRE NOSOTROS

Con la llegada del buen tiempo y fundamentalmente en verano, aprovechamos los momentos de ocio 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 algunas **actividades laborales o aficiones** (socorrismo, jardinería...) se desarrollan al aire libre.

La energía solar es la fuente de luz y calor, es indispensable para la vida, para el crecimiento de los vegetales, los animales y las

personas, pero su radiación puede tener una incidencia nociva en el organismo, sobre todo en la piel.



LAS RADIACIONES SOLARES

La Tierra sólo recibe una pequeña parte de las radiaciones emitidas por el sol, ya que las diferentes capas de la atmósfera impiden el paso de las más nocivas para las personas (rayos gamma, rayos X y los UVC).

La energía que llega a la Tierra y atraviesa las capas de la atmósfera está constituida por:

- **Los rayos Infrarrojos:** responsables de la sensación de calor
- **Luz Visible:** Se compone de los siete colores del arcoiris
- **Los rayos Ultravioletas (UVA y UVB):** Son invisibles al ojo humano y de energía superior a la luz visible



Beneficios de esta energía solar sobre las personas:

- **Luz y rayos infrarrojos:** Sensación de calor y de bienestar, regulador de algunas funciones hormonales.
- **UVA:** Bronceado
- **UVB:** Síntesis de la vitamina D, importante en la formación y mantenimiento de los huesos.

Efectos negativos para la salud:

- **Infrarrojos:** Deshidratación, insolación
- **Luz Visible:** Envejecimiento cutáneo
- **UVA:** Envejecimiento de la piel (aparición de arrugas, sequedad) y cánceres de piel.
- **UVB:** Quemaduras cutáneas y cánceres de piel.

La cantidad de radiación que llega a la tierra varía por:

- La **capa de ozono:** La destrucción de la capa de ozono reduce su efecto de filtro permitiendo el paso de mayor cantidad de radiación UVB.
- La **hora del día o elevación del sol:** En las horas centrales del día (mediodía) la cantidad de radiación UV que alcanza la tierra es máxima.
- La **altitud:** A mayor altitud, mayor es la cantidad que nos llega, porque la radiación UV debe atravesar menor cantidad de atmósfera y viceversa. Ej: En zonas de montaña mayor cantidad de radiación.
- La **latitud:** En las zonas más próximas al ecuador, existe una mayor intensidad de las

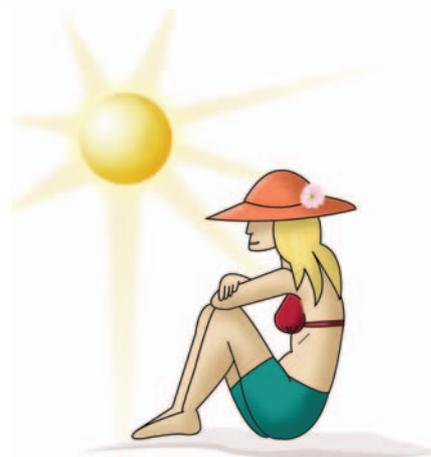
radiaciones solares, ya que los rayos solares inciden perpendicularmente. Recuerda que en Extremadura estamos situados próximos a el.

- Las **condiciones climatológicas:** Las nubes dejan pasar a los rayos UVA y UVB del sol parando únicamente a los infrarrojos (responsables de darnos calorito), por eso en los días nublados no sentimos sensación de calor pero podemos llegar a quemarnos.
- **Reflexión de la radiación UV:** Cuando los rayos UV llegan a la Tierra se reflejan en determinadas superficies: en la hierba, el agua y la nieve incidiendo sobre nosotros de manera indirecta.
- **La estación del año:** las radiaciones llegan a la Tierra durante todo el año, pero durante la primavera y el verano lo hacen con mayor intensidad

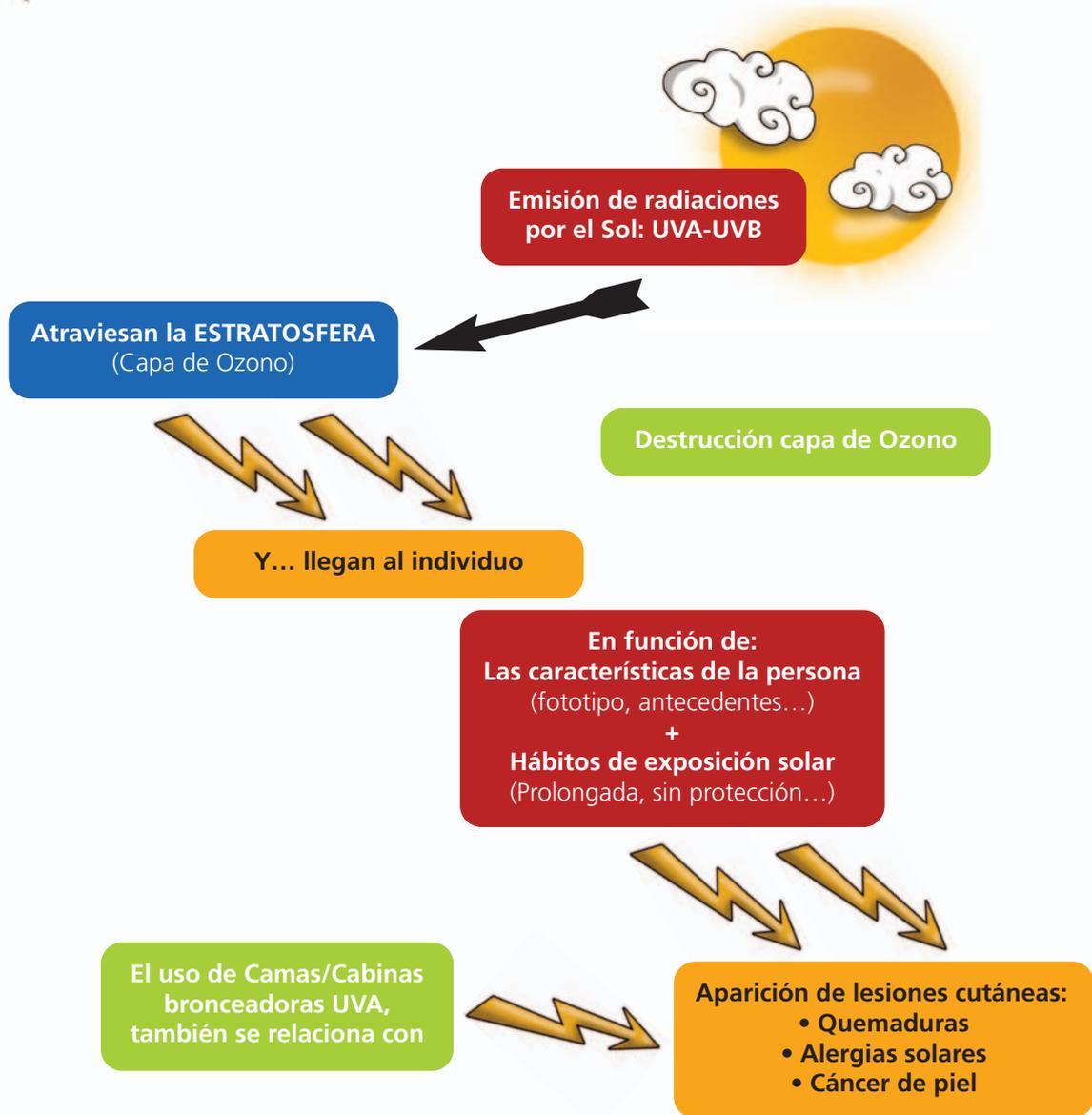
RADIACIONES ULTRAVIOLETAS:

Las radiaciones ultravioletas (UVA y UVB) son las responsables de los daños sobre la piel:

ESQUEMA:



no te rajes.
cuida tu piel



Pueden producir **daños a corto plazo** como quemaduras, irritaciones, alergias o **daños a largo plazo** como envejecimiento prematuro (arrugas), manchas y aumento del riesgo de padecer cáncer de piel.

Nuestra piel tiene memoria y se acuerda de todo el sol que tomamos a lo largo de nuestra vida. Cuanto mayor haya sido la dosis de radiación recibida durante la infancia-adolescencia mayor será el riesgo de pa-

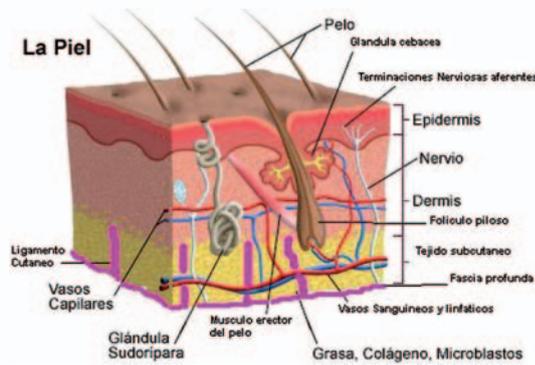
der determinar alteraciones cutáneas, como el cáncer de piel en la edad adulta.

Por ello es conveniente **protegerse siempre ante la exposición solar**, no sólo cuando vamos a la piscina o a la playa, sino siempre que vayamos a estar expuestos a la luz solar de manera directa o indirecta, puesto que los rayos solares se proyectan en el agua, la arena, la nieve y la hierba e inciden sobre nuestra piel.



NUESTRA PIEL

ESTRUCTURA DE LA PIEL:



EPIDERMIS: Capa externa de la piel.

Contiene:

- Células planas en forma de escamas llamadas **células escamosas**.
- Células redondas llamadas **células basales**.
- Células denominadas **melanocitos**, que dan color a la piel.

DERMIS: capa más gruesa y con vasos sanguíneos, nervios, glándulas sudoríparas y los folículos pilosos.

FOTOTIPO:

Fototipo	Descripción	Quemaduras solares	Bronceado	Protección
I	Piel muy clara, de tipo céltico	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

FACTORES DE RIESGO

1. EXPOSICIÓN SOLAR

Está comprobada la relación que existe entre las **diferentes formas de exposición solar** y la aparición de determinados tipos de cánceres de piel:

- **Exposiciones cortas pero intensas**, que causan quemaduras se relacionan con cánceres de piel tipo **melanoma**, uno de los más agresivos
- **Exposiciones crónicas**, es decir largas pero menos intensas se relacionan con un conjunto de cánceres cutáneos **no melanomas**.



NOTA: A pesar de las muchas campañas de información y del incremento de las ventas de cremas fotoprotectoras, la incidencia del cáncer de piel ha aumentado de manera muy importante en los últimos años, especialmente la del tipo de cáncer de piel más agresivo, el melanoma. Sabemos que tomar el sol sin la conveniente protección conlleva riesgo, pero no acabamos de modificar nuestras conductas. Los expertos inciden en la necesidad de protegerse del sol durante las etapas de infancia y adolescencia, ya que las quemaduras a edades tempranas determinan una mayor predisposición a sufrir cáncer de piel en la edad adulta. Por otro lado a estas edades percibimos la mayor parte de radiación solar de nuestra vida.

**Sabemos que tomar el sol sin la conveniente protección conlleva riesgo,
¿No crees que es hora de modificar nuestras conductas?
Ya sabes "NO TE RAYES, CUIDA TU PIEL" es cuestión de hábitos.**

2. CARACTERÍSTICAS DEL INDIVIDUO

Los individuos que:

- Tienen piel clara y ojos claros, que se queman fácilmente al sol y/o que se broncean poco.
- Tienen gran número de lunares y/o lunares que cambian de aspecto.
- Han tenido quemaduras solares importantes en la infancia y/o adolescencia.
- Realizan actividades o trabajos frecuentes al aire libre.

presentan mayor riesgo

3. PREDISPOSICIÓN FAMILIAR

Antecedente familiar de cáncer en la piel. Si tienes algún familiar directo que haya tenido este problema debes intensificar las medidas de protección.



no te rayes.
cuida tu piel

**LAS PRINCIPALES CONSECUENCIAS
DE TOMAR EL SOL
SIN LA PROTECCIÓN ADECUADA SON**

- Envejecimiento Acelerado de la piel
- Alergias Solares
- Problemas Oculares
- Tendencia a tener la piel sensible y delicada, pérdida de elasticidad
- Mayor riesgo de Cáncer

Enlaces:

<http://www.prevenciondelmelanoma.es;>

<http://www.todocancer.com>

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



1. ENVEJECIMIENTO DE LA PIEL

NORMAL	FOTO-ENVEJECIMIENTO.
<ul style="list-style-type: none"> • Grosor y arrugas finas • Laxa • Sólo tumores benignos 	<ul style="list-style-type: none"> • La piel es gruesa • Surcos profundos • Con pigmentación irregular • Puede dar lugar a tumores malignos

2. ALERGIAS SOLARES

- **FOTOSENSIBILIZACIÓN:** Enrojecimiento acompañado de inflamación que a veces se produce por la toma de medicamentos.
- **URTICARIA SOLAR:** Erupción rápida tras la exposición solar que produce picor intenso, y desaparece rápidamente en la sombra.
- **ERUPCIÓN SOLAR:** Aparece en las primeras exposiciones al sol mejorando a lo largo del verano, pero reaparece cada año.



3. CÁNCER DE PIEL

Población celular cuyo crecimiento descontrolado determina la formación de un tumor.

- Melanoma
- No melanoma

	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	

NOTA: Los lunares son pequeñas formaciones cutáneas que se desarrollan a partir de las células productoras de pigmento de la piel. Estas células se llaman *melanocitos* y el cuerpo las produce para defenderse del exceso de luz.

Se pueden distinguir entre dos tipos de lunares: los *congénitos* (de nacimiento) y los *adquiridos*. En la aparición de los lunares adquiridos el sol puede acelerar su transformación en *melanoma*.



CONSEJOS PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR SEGURA

Sabemos que tomar el sol sin la conveniente protección conlleva riesgo,
 ¿No crees que es hora de modificar nuestras conductas? Ya sabes:
 “NO TE RAYES, CUIDA TU PIEL” es cuestión de hábitos.

LO QUE HACEMOS MAL	COMO DEBERÍAMOS HACERLO
EXPOSICIÓN SOLAR	
<ul style="list-style-type: none"> • Pasamos demasiadas horas bajo el sol • No usamos medidas protectoras en las actividades al aire libre: deportes, juegos, etc... • Confiamos a la crema solar toda nuestra protección • No utilizamos otras medidas de protección 	<ul style="list-style-type: none"> • Hazlo de manera gradual • No estés más de 15 minutos bajo el sol, aunque uses medidas de protección. • Evitando la exposición directa de 12 de la mañana a 5 de la tarde • ¡Y... no olvidemos protegerte los días frescos o nublados.
CREMA FOTOPROTECTORA	
<p>Aplicarnos mal la crema fotoprotectora:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poca cantidad, • Una sola vez, • Quedamos al descubierto algunas zonas de cuerpo • Nos la echamos tarde, cuando estamos ya en la piscina, • No nos la aplicamos en otras circunstancias. 	<p>Las cremas fotoprotectoras, aplicadas sobre la piel, forman una película que filtran las radiaciones ultravioletas.</p> <p>Como aplicarla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usa la que mejor se adapte a tu tipo de piel. Consulta a tu farmacéutico. • Con filtro UVA y UVB y • Con factor de protección solar mínimo de 15. • 30 minutos antes de la exposición solar. • Extiéndela bien por todo el cuerpo. • Renueva la aplicación cada 2-3h y especialmente tras bañarte o sudar
PROTECCIONES ADICIONALES	
<ul style="list-style-type: none"> • No usar medidas de protección adicionales de forma rutinaria. 	<p>Además de la crema: Usa camiseta, utiliza gorra, gafas de sol, buscar un lugar a la sombra.</p> 
QUEMADURAS SOLARES	
<ul style="list-style-type: none"> • No damos importancia a las quemaduras solares • Nos suelen acompañar todos los veranos 	<ul style="list-style-type: none"> • Evita las quemaduras, No te rayes, las marcas no te sientan bien. • Evita el “efecto lupa” de las gotas de agua después de cada baño. • Sécate, aplícate la crema y usa las protecciones adicionales 
VIGILA TUS LUNARES	
<ul style="list-style-type: none"> • No revisamos nuestra piel 	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarízate con tus lunares y acostúmbrate a vigilarlos: <ul style="list-style-type: none"> - el número que tenemos - donde están situados - que aspecto tienen, etc... - detectar los posibles cambios que se producen en ellos. • ayúdate de un espejo

CUESTIONARIO PARA JÓVENES Y DEPORTISTAS

¡TUS HÁBITOS DE EXPOSICIÓN SOLAR A...“EXAMEN”!. ANALÍZALOS Y PONTE NOTA

1 ¿Crees que tomar el sol es...

- a) Muy saludable? b) Saludable? c) Saludable y peligroso? d) Peligroso? e) Muy Peligroso?

2 ¿En que situaciones procuras aplicar las medidas de protección solar?:

- | | | | |
|--|--|--|---|
| a) Cuando voy de baño
(piscinas, ríos, playa...) | b) Cuando salgo a disfrutar al aire libre
(pasear, parques...) | c) Cuando practicamos algún deporte
(ciclismo, tenis...) | d) No suelo aplicar ninguna medida de protección solar |
| <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | |

3 Cuando tomo el sol

- a) Suelo tomar medidas de protección solar, excepto en los días más frescos o nublados en los que hay menos sol.
 b) Lo hago de manera gradual, y siempre utilizo medidas de protección.
 c) Lo hago a cualquier hora. ¡Me mola y me relaja!

4 ¿Sueles utilizar crema fotoprotectora?

- Sí No

5 ¿Cuándo sueles aplicártela?

- a) Siempre antes de salir de casa.
 b) Al llegar al lugar donde vamos a estar al sol (baño, campo...)
 c) Cuando me acuerdo.

6 Con que frecuencia repites la aplicación:

- a) Con una vez es suficiente b) Cada 2-3 horas c) Cada 6 horas

7 Cuando estas al sol además de la crema fotoprotectora ¿utilizas...

- Gorro** Sí No **Gafas de Sol** Sí No **Camisetas** Sí No **Sombrilla** Sí No

8 En la piscina o en la playa ¿Qué sueles hacer después de cada baño o ducha?

- a) Me encantan quedarme mojad@, para mantenerme fresquit@ durante más tiempo.
 b) Secarme, y aprovechar para dar un paseo o jugar algún partidillo con los amigos.
 c) Secarme y darme crema.

9 Cuándo tomas el sol, ¿Durante cuanto tiempo estás expuesta de manera continuada?

- a) Menos de 15 minutos. b) Entre 15 y 30 minutos. c) 1 hora o más.

10 ¿Has tenido en alguna ocasión quemaduras solares?

- a) No, nunca. b) Alguna vez, de pequeño. c) Normalmente cada verano, siempre me quemo en alguna ocasión.

11 ¿Sueles utilizar crema fotoprotectora?

- Sí No No lo sé

12 ¿Sueles utilizar las cabinas bronceadoras con lámparas de rayos UVA?

- a) No nunca las he probado, me parece un sistema muy artificial y creo que puede hacer daño a la piel.
 b) ¡Me chiflan!, Suelo utilizarlas para mantener el moreno.
 c) Las uso ocasionalmente, sobretudo si tengo algún acontecimiento especial (fiesta, boda..).





ANALÍZALOS: SOLUCIONES Y COMENTARIOS

1 ¿Crees que tomar el sol es....

- Respuesta C = 1 punto
- Respuestas B o D = _ punto
- Respuestas A o E = 0 puntos

Comentario: Los rayos solares nos aportan efectos beneficiosos para el organismo: sensación de calor y de bienestar, mejora el estado de ánimo, regulación de determinadas funciones hormonales, favorece la síntesis de vitamina D importante en la formación y mantenimiento de los huesos, ... sin embargo, una exposición excesiva en tiempo e intensidad también entraña riesgos para la salud derivados de los efectos de las radiaciones ultravioletas principalmente (UVA y UVB). Por ello, conviene conocer cuales son los efectos nocivos de la exposición solar y usar las medidas de protección adecuadas siempre que vayamos a estar expuestos a la luz solar.

2 ¿En que situaciones procuras aplicar las medidas de protección solar?:

- 2 o 3 respuestas positivas = 1 punto
- 1 respuesta positiva = _ punto
- Respuesta D, o 3 respuestas negativas = 0 puntos

Comentario: Con la llegada del buen tiempo y fundamentalmente en verano, aprovechamos los momentos de ocio generalmente para estar al aire libre disfrutando del **sol** en parques, piscinas, en el campo...Tb la práctica de determinados **deportes** (ciclismo, natación, atletismo...) y el desempeño de algunas **actividades laborales o aficiones** (socorrismo, jardinería...) se desarrollan al aire libre. Nuestra piel tiene memoria y se acuerda de todo el sol que tomamos a lo largo de nuestra vida, por ello, es conveniente protegerse siempre ante la exposición solar, ya que los rayos solares se proyectan en el agua, la arena, la nieve y la hierba incidiendo sobre nosotros tanto de forma directa como indirecta.

3 Cuando tomo el sol

- a) 1/2 punto
- b) 1 punto
- 0 punto

Comentario: Cada uno tenemos un tipo de piel y algunas pieles son más sensibles que otras, no obstante, siempre que tomemos el sol debemos hacerlo de **manera gradual**, evitando la exposición directa durante las horas de máxima intensidad (**de 12 de la mañana a 5 de la tarde**) y no estando mucho tiempo bajo el sol.

¡Y... no olvidemos que la intensidad de los rayos solares es la misma en los días soleados que en los días más frescos o nublados!. Las nubes no dejan pasar a los rayos infrarrojos responsables de darnos calorcito, pero sí a los rayos UVA y UVB del sol, por eso durante estos días, aunque sintamos sensación de "fresquito" podemos llegar a quemarnos. ¡No bajas la guardia!

4 ¿Sueles utilizar crema fotoprotectora?

- Respuesta SI = 1 punto
- Respuesta NO = 0 punto

Comentario: Las cremas fotoprotectoras tienen la característica de que aplicadas sobre la piel forman una película protectora que filtran las radiaciones ultravioletas causantes de las quemaduras solares (UVB), del envejecimiento de la piel (UVA) así como de la acción inductora del cáncer de piel por ambos tipos de radiaciones.

Pídele consejo a tu farmacéutico habitual en la elección de la crema que mejor se adapte a tu tipo de piel, y procura que lleve **filtro UVA y UVB**. ¡No seas perezoso y ponte crema!

5 ¿Cuándo sueles aplicártela?

- a) 1 punto
- b) 1/2 punto
- c) 0 punto

Comentario: Una asignatura que tenemos pendiente es lo mal que nos aplicamos las cremas protectoras, en las que en muchas ocasiones depositamos toda la confianza como método preventivo. Para protegernos correctamente, debemos aplicarnos una **crema con factor de protección solar elevado (mínimo de 15)** sobre la piel limpia, 30 minutos antes de la exposición solar, es decir, una media hora antes de salir de casa para que la piel la haya absorbido cuando lleguemos a la zona de baño, a la pista de atletismo...o donde sea.

6 Con que frecuencia repites la aplicación:

- a) 0 puntos
- b) 1 punto
- c) _ punto

Comentario: Crema en cantidad! Es importante renovar la aplicación frecuentemente, **cada 2-3h** y especialmente tras bañarse o sudar, en **cantidad suficiente** y cubriendo todas las partes expuestas. A menudo no la extendemos bien y dejamos sin protección partes fundamentales como la **espalda, las pantorrillas y las orejas** lo que supone un 30% del cuerpo.

Ya sabes, a la hora de echarnos crema debemos ser generosos: **1 mililitro de crema por cada centímetro de piel**, y no la mitad, que es lo que venimos aplicándonos hasta ahora. Esto significa gastar la cuarta parte de un bote de crema en cada aplicación. Por lo que si se pasa todo el día en la piscina, debemos aplicarnos esta cantidad unas tres o cuatro veces, con lo que en una jornada de baño se consumiría un bote casi entero.

7 Cuando estas al sol además de la crema fotoprotectora ¿utilizas gorro, gafas de sol, camisetas o sombrilla?

- De 3 a 4 respuestas positivas = 1 punto
- De 1 a 2 respuestas positivas = 1/2 punto
- 4 respuestas negativas = 0 puntos

Comentario: Es un error confiar toda la protección a la crema. Se cree que porque se lleva crema se puede estar todo el día bajo el sol y no es así, **se trata de protegerse no de aguantar más.**

Así pues, **además de la crema**, hay que usar otras medidas protectoras adicionales como ponerse una **camiseta**, utilizar **gorra, gafas de sol**, buscar un lugar a la sombra y estas medidas pueden ser tan eficaces o más que la crema, aunque no se practican demasiado.

8 En la piscina o en la playa ¿Qué sueles hacer después de cada baño o ducha?

- a) 0 punto
- b) 1/2 punto
- c) 1 punto

Comentario: Después de cada baño, sécate bien **evitando el "efecto lupa"** de las gotas de agua, ya que estas favorecen las quemaduras solares y disminuyen la eficacia de los protectores solares aunque sean resistentes al agua. Una vez bien sequit@ vuelve a aplicarte el fotoprotector.

9 Cuando tomas el sol, ¿Durante cuanto tiempo estás expuesta de manera continuada?

- a) 1 punto
- b) 1/2 punto
- c) 0 punto

10 ¿Has tenido en alguna ocasión quemaduras solares?

- a) 1 punto
- b) 0 punto
- c) 1/2 punto



Comentario a la pregunta 9 y 10: ¡Se trata de disfrutar al aire libre y protegerse, no de aguantar más y ponerse como un canchero! Evita las quemaduras ya que, además de que duelen un montón, a edades tempranas determinan una mayor predisposición a sufrir cáncer de piel en la edad adulta. Por ello los expertos inciden en la necesidad de protegerse del sol, sobretodo a nuestra edad. Es importante practicar las recomendaciones mencionadas, ya sabes...tomarlo de manera gradual, evitar las horas de mayor intensidad y utilizar las medidas de protección.

11 ¿Hay alguna relación entre cáncer de piel y sol?

- Sí = 1/2 punto
- No = 0 puntos

Comentario: Las radiaciones ultravioletas (UVA y UVB) dañan la piel. Pueden producir **daños a corto plazo** como quemaduras, irritaciones, alergias o **daños a largo plazo** como envejecimiento prematuro (arrugas), manchas y aumento del riesgo de padecer cáncer de piel. Está comprobada la relación que existe entre las **diferentes formas de exposición solar** y la aparición de determinados tipos de cánceres de piel, así exposiciones **cortas pero intensas** que causan quemaduras se relacionan con melanoma, uno de los tipos de cáncer de piel más agresivos, y **exposiciones crónicas**, es decir, largas pero menos intensas se relacionan con un conjunto de cánceres cutáneos no melanomas.

Recuerda que la piel tiene memoria y que cuanto más importante ha sido la dosis de radiación recibida durante la infancia-adolescencia, mayor es el riesgo de cánceres en la edad adulta.

Sabemos que tomar el sol sin la conveniente protección conlleva riesgo, ¿No crees que es hora de modificar nuestras conductas? Es cuestión de hábitos.

12 ¿Sueles utilizar las cabinas bronceadoras con lámparas de rayos UVA?

- a) 1 punto
- b) 0 punto
- c) 1/2 punto

Comentario: A la mayoría de nosotros nos gusta ponernos morenos porque pensamos que de esa manera aumenta nuestro atractivo personal y, a veces, para conseguir un moreno rápido ponemos en marcha comportamientos que pueden resultar nocivos para nuestra salud (uso de cremas con factor de protección bajo, exposiciones solares en franjas horarias más dañinas o utilización de rayos UVA).

Evita las sesiones bronceadoras con lámparas de rayos UVA, ya que contribuyen a la aparición de cánceres cutáneos y aceleran el envejecimiento de la piel. Los rayos UVA a la larga provocan una degeneración de las fibras de colágeno y de elastina de la dermis y por consiguiente, la piel pierde su suavidad y su firmeza, y las arrugas pueden marcar prematuramente nuestra piel.

¿Este es el precio que tenemos que pagar para lucir morenos?. Sinceramente creo que no vale la pena.

PONTE NOTA

De 0 a 4,5 puntos: INSUFICIENTE

¡Así no puedes seguir! Empieza a realizar cambios positivos en tus hábitos de exposición solar hoy mismo. Lee y relee todos los comentarios las veces que haga falta. ¡Lo necesitas!

De 5 a 6,5 puntos: SUFICIENTE

Puedes mejorar. ¿Qué puedes hacer para subir nota? Relee las respuestas que tienen mayor puntuación y procura asimilarlas. ¡Ah! ¡Y repasa los comentarios!

De 7 a 8.5 puntos: NOTABLE

Esto está bien. Un buen resultado que, si pones empeño, aún puede ser mejor ¿o no?

De 9 a 10 puntos: SOBRESALIENTE y de 11 a 12 MATRÍCULA DE HONOR:

¡Felicidades! ¡Sigue así!, Esperamos que las recomendaciones de este cuestionario te ayuden a disfrutar de tus aficiones sin riesgo para tu piel.



no te rayes.
cuida tu piel

campana de proteccion solar y prevencion del cancer de piel