



CONSEJOS PARA TOMAR EL SOL DE MANERA RESPONSABLE

Aplíquese protector solar antes de la exposición al sol y renueve frecuentemente su aplicación, sobre todo después de cada baño.

Expóngase progresivamente al sol y evite la exposición solar entre las 12 h. y las 16 h.

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

No exponga a insolación directa a los niños menores de 3 años y en las horas de débil insolación protéjalos con un fotoprotector de alta protección a fin de preservar el mayor tiempo posible su capital solar. En efecto, **la piel conserva la memoria de todas las radiaciones recibidas durante la infancia**. Cuanto más importante ha sido la dosis de radiación recibida, mayor es el riesgo de aparición de cánceres en la edad adulta.

No olvide que también puede quemarse realizando cualquier actividad al aire libre: montando en bicicleta, paseando, realizando deporte, en el jardín... En todas estas ocasiones aplíquese un fotoprotector.

No se fíe de las circunstancias que comportan un riesgo suplementario o una falsa seguridad: altitud, nubosidad, superficies reflectoras (nieve, arena, hierba, agua), viento fresco...

Protéjase con gorra y gafas de sol con cristales homologados capaces de filtrar los rayos UVA y UVB. A los niños, además, protéjalos con una camiseta seca y opaca: una camiseta mojada deja pasar los rayos UV.

Séquese bien después de cada baño. El "efecto lupa" de las gotas de agua favorece las quemaduras solares y disminuye la eficacia de los protectores solares aunque éstos sean resistentes al agua.

Beba agua en abundancia y frecuentemente. El sol deshidrata nuestro organismo. Vigile sobre todo a las personas mayores, cuya sensación de sed está atenuada y a los niños, cuya necesidad de agua es importante y sus centros de termorregulación son todavía inmaduros.

Si advierte que una peca o lunar cambia de forma, tamaño o color, consulte con un dermatólogo.

FAMEDIC SALUD: "SOLUCIONES SANITARIAS PARA TOD@S"

C/ Padre Damián, 19 – 41011 SEVILLA www.famedic.es

Teléfonos: 954 001 508 y 902 101 123



Descubren un tipo de melanoma de rápido crecimiento que no se detecta con el seguimiento normal"

Su diagnóstico precoz hace posible su curación, pero en fases más tardías puede extenderse a otros órganos del cuerpo, lo que disminuye mucho las posibilidades de curación. Asimismo hay otros tipos de cánceres cutáneos (llamados Ca cutáneos no melanoma) que también requieren de un diagnóstico temprano para evitar consecuencias fatales en un futuro.

FAMEDIC SALUD les proporciona las siguientes RECOMENDACIONES:

Evite la exposición prolongada al Sol, especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m., insistiendo en los meses de primavera y verano.

Recuerde que los rayos ultravioleta atraviesan el agua y las nubes, y se reflejan en la arena y la nieve.

Cuando salga al exterior por un periodo de tiempo grande lleve ropa para protegerse como gorras y mangas largas, sobre todo de colores claros.

Cuando se exponga al Sol, **use protectores solares con un factor 30 al menos** y aplíquese con frecuencia, especialmente si ha estado bañándose o sudando.

Examine su piel regularmente. Si encuentra algo sospechoso, consulte con el dermatólogo lo antes posible.

Si su familia disfruta de la Tarjeta FAMEDIC, puede acudir a la consulta de excelentes dermatólogos con un coste de 25 €.

RECUERDE: SIEMPRE ES MEJOR PREVENIR QUE CURAR