



JUNIO 2016

FRENTE AL SOL, MEJOR POCO HECHO QUE AL PUNTO

Con la llegada del verano, el sol cae sobre nuestras cabezas, y aprovechamos un día de parque, campo o piscina para intentar no ser los más pálidos del barrio.

El Código Europeo Contra el Cáncer aconseja evitar una exposición excesiva al sol, sobre todo los niños, utilizar protección solar y no usar cabinas de rayos UVA.

Por otro lado sol es necesario para nuestro organismo, ya que ayuda a producir la vitamina D, siempre y cuando se tome moderadamente y con precaución.

La prevención, un hábito sencillo

Por vivir en un país del Mediterráneo, generalmente ya obtenemos de manera involuntaria la vitamina D necesaria. Por tanto, no debemos preocuparnos por eso si salimos con cierta frecuencia de casa, y sí centrarnos en protegernos de manera adecuada para reducir el riesgo de tener cáncer de piel.

- **Usa crema con fotoprotección (FPS) alta entre 30 y 50, antes de salir al exterior (incluso en los días nublados) en aquellas zonas del cuerpo que vayan a estar expuestas. La piel cubre todo el cuerpo y de poco sirve proteger cara y brazos cuando al final se nos queman las orejas, la nuca y el cuero cabelludo.**
Por eso es importante no descuidar ni un solo milímetro.



- **Si vas a la piscina o a la playa, aplica la crema media hora antes de salir y después cada dos horas o después de cada baño, una vez que te hayas secado con la toalla.**

- **Utiliza ropa, gorra y gafas siempre que puedas**, y evita el exponerte al sol entre las 12 y las 16 horas.



Te interesa...



Más información para tu piel.
Fundación Piel Sana (Academia Española de Dermatología y Venerología)

Participa...

Ponte en la piel de los demás:
Divulga nuestro tríptico para que las personas que tú quieras sigan los consejos de autoexploración y de protección solar.



[DESCARGAR](#)

 **TU APORTACIÓN NOS DA VIDA**
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.
[HAZTE SOCIO AHORA](#)

[Archivo](#)

► Durante la exposición al sol **prescinde de las pulverizaciones de agua, las colonias o perfumes**, ya que dejarían tu piel más sensible a las quemaduras.

El cáncer más visible



La piel tiene memoria y recuerda las imprudencias del pasado. Por eso, aunque comiences a seguir las pautas de protección indicadas anteriormente, te aconsejamos que revises tu piel una vez al mes, ya que la detección del cáncer cutáneo en las primeras fases favorece un buen pronóstico con el tratamiento adecuado. En este [enlace](#) encontrarás el paso a paso para hacerte una buena exploración.



Consulta las **ediciones anteriores de "Consejos de Salud"** en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)



[DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF](#)

Hay dos tipos de cánceres cutáneos, el melanoma y el cáncer de piel no melanoma. Éste último es el más frecuente, de crecimiento lento y el que mejor pronóstico tiene. **El melanoma es un tipo de tumor grave, por lo que la detección precoz es vital. Por lo tanto, te aconsejamos que acudas a tu dermatólogo si, tras una exploración, detectas:**

* **Sospecha de NO MELANOMA:** Lesiones costrosas o úlceras en la piel que no terminan de curarse y que aumentan de tamaño con el tiempo.

* **Sospecha de NO MELANOMA:** Lesiones costrosas o úlceras en la piel que no terminan de curarse y que aumentan de tamaño con el tiempo.

[**< Anterior**](#)

[**Siguiente >**](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



SOL Y CÁNCER DE PIEL

Claves para mantenerte alerta



BRONCEADO ARTIFICIAL

Todo lo que necesitas saber si lo vas a utilizar