

CONSEJOS PARA REDUCIR DAÑOS CUTÁNEOS POR EXPOSICIÓN SOLAR

Aunque existen numerosas causas que pueden generar **cáncer de piel**, el factor de riesgo más común suele ser la **exposición de forma excesiva a las radiaciones ultravioletas**, ya que aumenta el riesgo de contraer cáncer de piel. El sol desempeña un papel importante en la salud del ser humano, pero una exposición inadecuada puede provocar **alteraciones en la piel** y ocasionar **enfermedades graves**. Para reducir daños sigue estos consejos:



1

EVITAR LA EXPOSICIÓN AL SOL EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA (entre las 12 y las 16 horas), ya que los rayos del sol inciden más directamente y la radiación UV es más intensa en ese horario.



2

UTILIZAR BARRERAS FÍSICAS: sombrillas, gorras, sombreros de ala ancha, camisetas... cuando te pongas directamente al sol. Los días nublados adoptar las mismas precauciones.

3



APLICARSE UN FOTOPROTECTOR SOLAR en la cantidad adecuada antes de salir de casa, 30 minutos antes de exponerte al sol y después de cada baño o cada 2 horas.

4



USAR GAFAS DE SOL que absorban el 100% de las radiaciones ultravioleta, y evitar permanecer durante mucho tiempo bajo el sol.

5



RECORDAR QUE LAS LÁMPARAS SOLARES (UV) Y LAS CAMAS BRONCEADORAS RESULTAN IGUALMENTE PERJUDICIALES para la piel y los ojos. Se desaconseja su uso en niños y adolescentes.

6



BEBER AGUA CON FRECUENCIA. Una piel bien hidratada también te cuidará frente a los rayos solares.

7



PROTEGERSE CUANDO SE HAGAN ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE. Ser muy cuidadoso con los niños y niñas, evitando la exposición directa al sol de los menores de 3 años.

8



ACUDIR A UN EXPERTO EN DERMATOLOGÍA, si se aprecia una lesión nueva y que no se cura en la piel o si notas cambios en un lunar que ya tenías.

Recuerda: es importante protegerse de las radiaciones solares, y no sólo en verano, sino también el resto del año. **No te quemes con el sol, ¡Protégete!**

