



## Deixa de fer el gamba

### Protegix la teua pell

Es tracta d'una campanya per a recordar, una vegada més, els **consells bàsics** que ajudaran a evitar les cremades solars i reduir així el risc de **melanoma** i altres tumors de la pell.

**Protegir la teua pell** és molt important, has de recordar que l'exposició al sol, sobretot en les hores centrals del dia, pot tindre riscos distints segons el teu tipus de pell.

La **radiació** sobre l'organisme pot produir efectes nocius tant aguts com crònics.

Els **efectes aguts** que es produïxen poden anar des de cremades solars (pell) fins a fotoconjuntivitis i fotoqueratitis (ulls).

També poden aparéixer **efectes crònics** en el teu organisme com són les cataractes (ulls), el fotoenvejecimiento o envelliment prematur i el més greu el **càncer de pell**.

Davant de qualsevol **exposició solar** ja siga per motius d'oci o treball, és convenient tindre en compte les **recomanacions següents**:

- Evitar l'exposició al sol en les **hores centrals** del dia. (Entre les 12 i les 16 h)
- Utilitzar **proteccions físiques** com són ombrel·les, barrets, gorres, ulleres de sol, etc.
- Aplicar sempre **protectors solars** adequats al teu tipus de pell, abans d'eixir de casa, sobre la pell seca i 30 minuts abans d'exposar-te al sol i després de cada bany.
- Has de prendre les mateixes precaucions en **dies ennuvolats**.
- No oblidés beure abundant aigua per a evitar la **deshidratació**.

El **sol** té un paper important en la salut del ser humà quan es pren en les dosis adequades. No obstant quan l'exposició a la radiació és excessiva pot tindre efectes perjudicials irreversibles.

Cada any augmenta el **nombre de casos** de càncer de pell que es diagnostiquen, i ho convertix en el tumor que més està creixent en incidència. Estes preocupants xifres, recorden els experts, podrien evitar-se amb certs canvis en els nostres **hàbits**.

A més, convé extremar les **precaucions** en el cas dels xiquets. Encara que la llum del sol siga beneficiosa per al seu desenvolupament, convé **evitar l'exposició** directa en el cas dels **menors de tres anys**.

Segons siga el teu **fototip**, major ha de ser el filtre o factor de **protecció solar** (FPS) que utilitzes.

Acudix al teu **dermatòleg** si aprecies una lesió nova, especialment si és diferent d'altres que ja tingues, o quan presenten canvis algunes que ja tenies.

