



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SANITAT
Promoció de la Salut



¿QUÉ NECESITAS SABER SOBRE EL SOL Y TU PIEL?



Nuestro propósito es “mejorar la calidad de vida de los adolescentes” anticipándonos a los problemas de salud que puedan padecer por los efectos del sol.

Te ofrecemos información sobre los efectos beneficiosos y perjudiciales del sol, indicándote los peligros que puede ocasionarte una exposición solar excesiva y sin protección, al mismo tiempo que fomentamos estilos de vida saludables relacionados con el sol y tu piel.

Estos talleres tienen el objetivo de detectar la incidencia del cáncer de piel, disminuir la prevalencia del mismo y reducir la aparición de secuelas derivadas de los tumores cutáneos que puedan aparecer.

Protegernos ahora del sol nos ayudará a mejorar el aspecto de nuestra piel a medida que avance nuestra edad. La piel tiene memoria y lo cierto es que abusar del sol sobretodo en la infancia y adolescencia te puede producir un envejecimiento prematuro de la piel, además de que también existe una relación directa entre el abuso del sol y el cáncer de piel.

El cáncer de piel puede aparecer en:

- Personas que pasan mucho tiempo bajo el sol, como es el caso de los jóvenes, con el hábito del bronceado excesivo y el pensamiento de que el moreno es belleza.
- Las que sufrieron quemaduras por el sol en la niñez y adolescencia.
- Las que tienen piel, cabellos y ojos claros, sobre todo los pelirrojos y con pecas.
- Personas que tienen antecedentes de cáncer de piel en su familia.

Existen dos medidas a nuestro alcance para prevenir el cáncer de piel: la protección adecuada frente al sol y la autoexploración de nuestra propia piel.

1. PROTECCIÓN

-Debes usar ropa ligera,preferiblemente de algodón.Usa sombreros o gorras.

-Utiliza gafas de sol con filtro UV, para proteger tus ojos y prevenir el fotoenvejecimiento, queratitis y cataratas.

-Evita la exposición al sol de 12 a 16h.

-Utiliza protector solar. Se generoso con la cantidad de crema protectora, con factor de protección igual o mayor



de 30, repitiendo su aplicación tras el baño o tras realizar deporte debido a la sudoración

-No olvides de aplicarte protector en los labios, el cuero cabelludo, las orejas y el cuello.

-No uses perfumes ni desodorantes para que no se te manche la piel y evitar alergias.

-Mantén una buena hidratación, bebe mucha agua.

-Consulta si puedes tomar el sol mientras tomas ciertos Medicamentos.

2. AUTOEXPLORACIÓN

El auto-examen regular de los lunares de la piel es indispensable para el diagnóstico precoz del cáncer de piel, tanto del melanoma.



Deberás utilizar la ayuda de un espejo o la colaboración de alguien.

Es fácil de realizar con las siguientes indicaciones:

- Observar el cuerpo, con los brazos en alto, de frente, de espaldas y de lado ante un espejo.
- Los antebrazos, los brazos por arriba y por debajo y las palmas de las manos.
- La parte de atrás de las piernas, los espacios entre los dedos y la planta de los pies.
- Detrás del cuello y en el cuero cabelludo, con un espejo de mano.
- La parte de abajo de la espalda, las nalgas y los genitales.

La autoexploración es una sencilla medida que si bien no evita que desarrollemos el melanoma, sí que nos permite detectarlo de forma precoz. Se recomienda realizar una autoexploración de toda la superficie corporal de forma periódica cada 2 o 3 meses.

ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE CON SU DERMATÓLOGO