



PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

El Ayuntamiento de Valencia, desde la Concejalía de Playas, muestra especial interés en la promoción de la salud y prevención del cáncer de piel, por este motivo, desde hace años, desarrolla actividades y programas encaminados a la detección precoz del cáncer de piel a lo largo de todo el año, tanto en temporada estival como fuera de temporada de baño.

EXPOSICIÓN DE PÓSTER DE PREVENCIÓN DEL MELANOMA EN LA PLAYA.

Dicho póster fue presentado por el Ayuntamiento de Valencia en el *CONGRESO INTERNACIONAL DE BANDERAS AZULES* en noviembre de 2008 en Almonte (Huelva).

El póster de "LA PREVENCIÓN DEL MELANOMA" está expuesto en algunas de las postas sanitarias de las playas, y tiene por objetivo iniciar la campaña informativa de educación para la salud en playas durante la temporada de baño y tiene por lema "**Aprende a convivir con el sol**". La playa es el mejor lugar durante el verano para difundir esta información, debido a la importancia que merece, conocer la manera más saludable de "tomar el sol", y aplicar los consejos para protegerse del mismo, siendo el momento idóneo para explorar nuestra piel al encontrarla descubierta.

El póster contiene información para ayudar a prevenir el melanoma a través de ilustraciones, imágenes y leyendas, con conceptos básicos para aprender a distinguir lesiones benignas de posibles lesiones malignas y capacitar así al usuario de la playa para identificar las señales de alarma. Entre los conceptos más importantes hay que destacar el poder diferenciar entre personas de alto riesgo y por tanto más susceptibles de desarrollar un melanoma y personas de bajo riesgo. Los consejos para protegerse del sol con los pasos para auto-examinarse la piel asiduamente son imprescindibles en la promoción de la salud.

El OBJETIVO es transmitir al usuario de la playa la importancia del diagnóstico precoz del melanoma, ya que éste diagnóstico es el que hace posible la curación.



El objetivo de las Campañas de Promoción de la Salud desarrolladas por la Concejalía de Playas es “mejorar la calidad de vida de los ciudadanos” anticipándonos a los problemas de salud que puedan padecer. Estos programas de detección precoz en nuestras playas, tienen por objetivo detectar la incidencia del cáncer de piel, disminuir la prevalencia del mismo y reducir la incidencia de las secuelas de las enfermedades derivadas de los tumores cutáneos.

De ahí la importancia de la difusión que realiza la Concejalía de Playas de los consejos para protegerse del sol y la necesidad de la autoexploración, indispensable para el diagnóstico precoz de melanomas:

- 1. Evita la exposición solar entre las 12h y las 16h.**
- 2. Exponete progresivamente al sol y evita totalmente las quemaduras solares.**
- 3. Renueva la aplicación de tu protector solar con la frecuencia adecuada y sobre todo, después de cada baño.**
- 4. No utilices un fotoprotector para aumentar el tiempo de exposición al sol.**
- 5. Utiliza un protector solar adaptado a tu tipo de piel y a las condiciones de exposición al sol.**
- 6. No espongas al sol a los bebés.**
- 7. Protege a los niños con camiseta, gorra y gafas de sol.**
- 8. Ten en cuenta la reflexión de los rayos solares por el agua de mar, arena y nieve.**
- 9. Si adviertes que un lunar cambia de tamaño, forma o color, consulta a tu dermatólogo.**