



Deja de hacer el gamba Protege tu piel

Se trata de una campaña para recordar, una vez más, los **consejos básicos** que ayudarán a evitar las quemaduras solares y reducir así el riesgo de melanoma y otros tumores de la piel.

Proteger tu piel es muy importante, debes recordar que la exposición al sol, sobre todo en las horas centrales del día, puede tener riesgos distintos según tu tipo de piel.

La **radiación** sobre el organismo puede producir efectos nocivos tanto agudos como crónicos.

Los **efectos agudos** que se producen pueden ir desde quemaduras solares (piel) hasta fotoconjuntivitis y fotoqueratitis (ojos).

También pueden aparecer **efectos crónicos** en tu organismo como son las cataratas (ojos), el fotoenvejecimiento o envejecimiento prematuro y el más grave el **cáncer de piel**.

Ante cualquier **exposición solar** ya sea por motivos de ocio o trabajo, es conveniente tener en cuenta las siguientes **recomendaciones**:

- Evitar la exposición al sol en las **horas centrales** del día. (Entre las 12 y las 16 h)
- Utilizar **protecciones físicas** como son sombrillas, sombreros, gorras, gafas de sol, etc.
- Aplicar siempre **protectores solares** adecuados a tu tipo de piel, antes de salir de casa, sobre la piel seca y 30 minutos antes de exponerte al sol y después de cada baño.
- Debes tomar iguales precauciones en **días nublados**.
- No olvides beber abundante agua para evitar la **deshidratación**.

El **sol** desempeña un papel importante en la salud del ser humano cuando se toma en las dosis adecuadas. Sin embargo cuando la exposición a la radiación es excesiva puede tener efectos perjudiciales irreversibles.

Cada año aumenta el **número de casos** de cáncer de piel que se diagnostican, lo que lo convierte en el tumor que más está creciendo en incidencia. Estas preocupantes cifras, recuerdan los expertos, podrían evitarse con ciertos cambios en nuestros **hábitos**.

Además, conviene extremar las **precauciones** en el caso de los niños. Aunque la luz del sol sea beneficiosa para su desarrollo, conviene **evitar la exposición** directa en el caso de los **menores de tres años**.

Cuanto más bajo sea tu **fototipo**, mayor tiene que ser el filtro o factor de **protección solar** (FPS) que utilices.

Acude a tu **dermatólogo** si aprecias una lesión nueva y que no cura en la piel, especialmente si es diferente a otras que ya tengas, o cuando presenten cambios algunas que ya tenías.

