

QUE EL SOL NO TE DEJE HUELLA

APRENDE A DETECTAR EL CÁNCER DE PIEL



El sol...

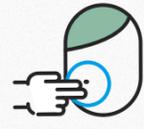
1.



En tu piel

Los rayos ultravioleta son el principal factor de riesgo para desarrollar cáncer de piel.

2.



En tu rostro

La sobreexposición solar altera la elasticidad y textura de la piel.

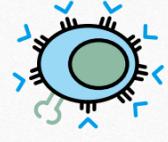
3.



En tus ojos

Puede producir daño ocular y aumentar las probabilidades de desarrollar cataratas, la mayor causa de ceguera en el mundo.

4.



En tus defensas

Un exceso de exposición solar puede afectar al sistema inmunitario.

Protégete

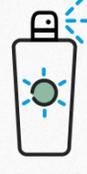
5.



La ropa como protector

Evita las horas de máxima insolación y utiliza pantalones y camisetas de manga larga.

6.



Protección solar

Usa Factor de Protección Solar mínimo de 30. Aplícalo 30 minutos antes de exponerte al sol y vuelve a aplicar cada 4 horas.

7.



Gafas con filtro

Para evitar quemaduras y lesiones oculares.

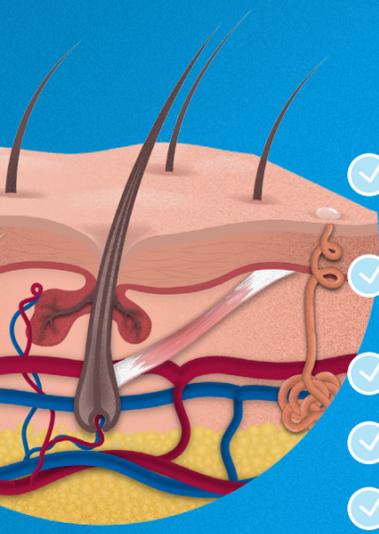
8.



Alimentación rica en antioxidantes

Incorpora a tu dieta alimentos ricos en vitamina E, como los aceites y frutos secos.

Sabías que...



- ✓ La nieve, el agua y la arena, son superficies que aumentan la intensidad de los rayos ultravioletas.
- ✓ La radiación ultravioleta aumenta un 4% por cada 300 metros de altitud.
- ✓ El 60% de los rayos se produce entre las 10 y las 14 horas.
- ✓ La sombra reduce a la mitad la exposición a los rayos ultravioleta.
- ✓ Los días nublados no son seguros, porque los rayos ultravioleta traspasan las nubes.

El ABCDE de tus lunares, clave para su detección

Asimetría



Diámetro



Borde



Evolución



Color

