

# Que el sol no et deixi empremta

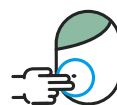
## Aprèn a detectar el càncer de pell

### El sol...



#### A la teva pell

Els raigs ultraviolats són el principal factor de risc per desenvolupar càncer de pell.



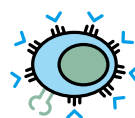
#### Al teu rostre

La sobreexposició solar altera l'elasticitat i textura de la pell.



#### Als teus ulls

Pot produir dany ocular i augmentar les probabilitats de desenvolupar cataractes, la major causa de ceguesa al món.



#### A les teves defenses

Un excés d'exposició solar pot afectar el sistema immunitari.

### Protegeix-te



#### La roba com a protector

Evita les hores de màxima insolació i utilitza pantalons i samarretes de màniga llarga.



#### Protecció solar

Utilitza Factor de Protecció Solar mínim de 30. Aplica 30 minuts abans d'exposar-te al sol i torna a aplicar cada 4 hores.



#### Ulleres amb filtre

Per evitar cremades i lesions oculars.



#### Alimentació rica en antioxidants

Incorpora a la teva dieta aliments rics en vitamina E, com els olis i fruits secs.

## L'ABCDE de les teves pigues, clau per a la seva detecció



Asimetria



Vora



Color



Diàmetre



Evolució

Un projecte de:

**CLÍNIC**  
BARCELONA  
Hospital Universitari

Fundación **BBVA**