



QUE EL SOL NO ET DEIXI EMPREMTA

APRÈN A DETECTAR EL CÀNCER DE PELL

El sol...

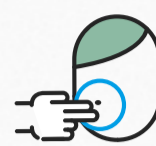
1.



A la teva pell

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

2.



Al teu rostre

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

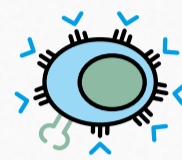
3.



Als teus ulls

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

4.



A les teves defenses

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

Protegeix-te

5.



La roba com a protector

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

6.



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.

7.



Ulleres amb filtre

Per evitar cremades i lesions oculars.

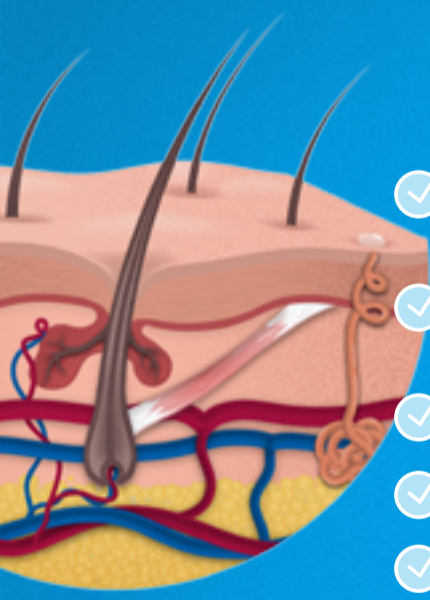
8.



Alimentació rica en antioxidants

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

Sabies que...



- ✓ La neu, l'aigua i la sorra, són superfícies que augmenten la intensitat dels raigs ultraviolats.
- ✓ La radiació ultraviolada augmenta un 4% per cada 300 metres d'altitud.
- ✓ El 60% dels raigs es produeix entre les 10 i les 14 hores.
- ✓ L'ombra redueix a la meitat l'exposició als raigs ultraviolats.
- ✓ Els dies ennuvolats no són segurs, perquè els raigs ultraviolats traspassen els núvols.

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

Asimetria



Diàmetre



Vora



Evolució



Color

