

# Que el sol no te deje huella

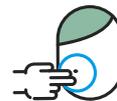
## Aprende a detectar el cáncer de piel

### El sol...



#### En tu piel

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



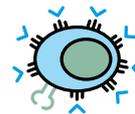
#### En tu rostro

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



#### En tus ojos

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



#### En tus defensas

Un exceso de exposición solar puede afectar al sistema inmunitario.

### Protégete



#### La ropa como protector

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



#### 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.



#### Gafas con filtro

Para evitar quemaduras y lesiones oculares.



#### Alimentación rica en antioxidantes

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

### El ABCDE de tus lunares, clave para su detección



Asimetría



Borde



Color



Diámetro



Evolución

Un proyecto de:

**CLÍNIC**  
BARCELONA  
Hospital Universitari

Fundación **BBVA**