

Que el sol no te deje huella

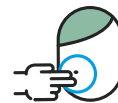
Aprende a detectar el cáncer de piel

El sol...



En tu piel

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



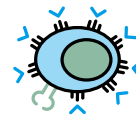
En tu rostro

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:

CLÍNICA
BARCELONA
Hospital Universitari

Fundación **BBVA**