

# PROTEGEIX-TE DEL SOL

**EL CÀNCER  
de PELL**

**90%**

s'origina per llargues  
exposicions als raigs  
ultraviolats del sol

**10%**

és degut a  
condicionants  
genètics

## Alguns CONSELLS per a prevenir el càncer de pell



Evita el sol entre les 12 del migdia i les 4 de la tarda.



No romanguis sota el sol durant  
llargs períodes de temps.



Utilitza ulleres de sol, para-sol,  
barret, gorra i samarreta per evitar  
l'exposició directa.



Beu aigua amb freqüència  
perquè la pell estigui ben  
hidratada.



Moderar les sessions de solàrium i  
valorar altres alternatives com les  
cremes hidratants autobronzejadores.



És important usar cremes amb  
un nivell alt de protecció. Aplicar  
abundantment 30 minuts abans  
d'exposar-se al sol sobre la pell  
seca, després de cada bany i  
reposar cada 2 hores.

Revisar la pell a la recerca de  
taques sospitoses i acudir al  
dermatòleg.

