

# PROTÉGETE DEL SOL



**EL CÁNCER de PIEL**

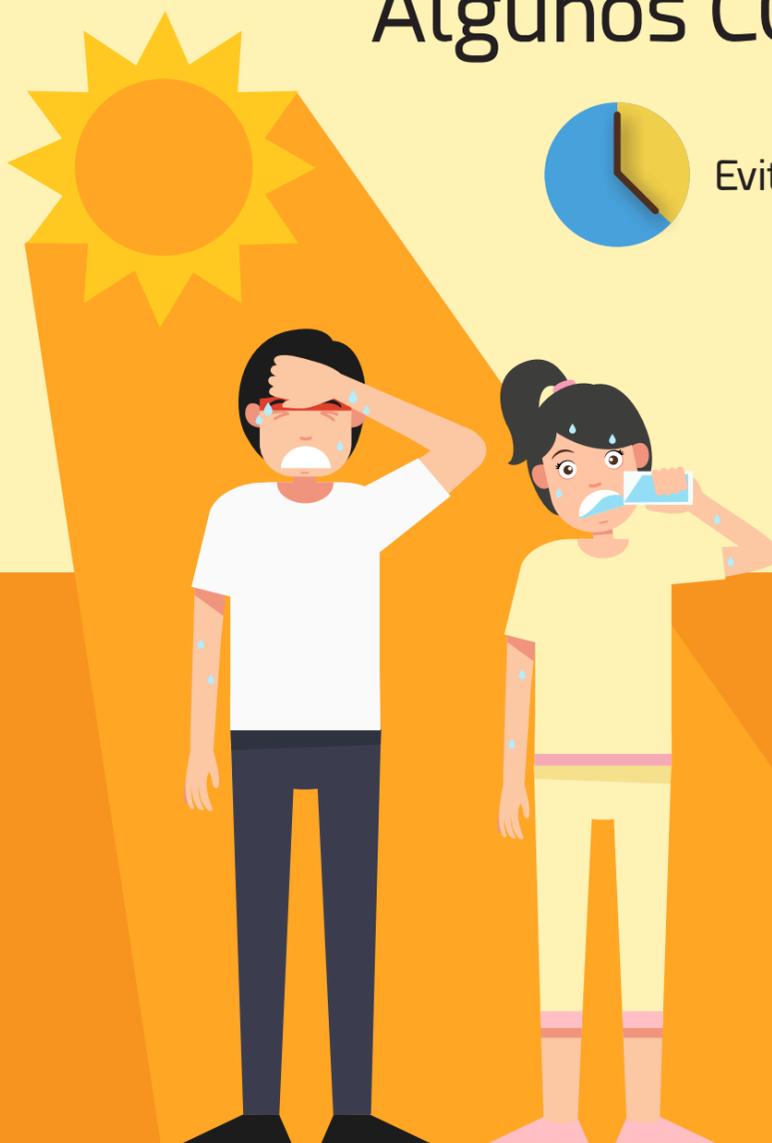
**90%**

se origina por largas exposiciones a los rayos ultravioletas del sol

**10%**

se debe a condicionantes genéticos

## Algunos CONSEJOS para prevenir el cáncer de piel



Evitar el sol entre las 12 y las 4 de la tarde.



Usar gafas de sol, sombrillas, sombreros, gorras y camisetas para evitar la exposición directa.



No permanecer bajo el sol durante largos periodos de tiempo.



Beber agua con frecuencia para que la piel se encuentre bien hidratada.



Moderar las sesiones de solarium y valorar otras alternativas como las cremas hidratantes autobronceadoras.



Es importante usar cremas con un nivel de protección alto. Aplicar abundantemente 30 minutos antes de exponerse al sol sobre la piel seca, después de cada baño y reponer cada 2 horas.

Revisar la piel en busca de manchas sospechosas y acudir al dermatólogo.

