

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.



No permanecer bajo el sol durante largos periodos de tiempo.



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



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.

