

# CONSELLS PER REDUIR DANYS CUTANIS PER EXPOSICIÓ SOLAR

Tot i que hi ha nombroses causes que poden generar **càncer de pell**, el factor de risc més comú acostuma a ser **l'exposició de forma excessiva a les radiacions ultraviolades**, ja que augmenta el risc de contraure càncer de pell. El sol exerceix un paper important en la salut de l'ésser humà, però una exposició inadequada pot provocar **alteracions a la pell** i ocasionar **malalties greus**. Per reduir danys segueix aquests consells:



1

**EVITAR L'EXPOSICIÓ AL SOL EN LES HORES CENTRALS DEL DIA** (entre les 12 i les 16 hores), ja que els raigs del sol incideixen més directament i la radiació UV és més intensa en aquest horari.



2

**UTILITZAR BARRERES FÍSQUES:** ombrel·les, gorres, barrets d'ala ampla, samarretes... quan et posis directament al sol. Els dies nuvolats adopta les mateixes precaucions.

3



**APLICAR-SE UN FOTOPROTECTOR SOLAR** en la quantitat adequada abans de sortir de casa, 30 minuts abans d'exposar-te al sol i després de cada bany o cada 2 hores.

4



**FER SERVIR ULLERES DE SOL** que absorbeixin el 100% de les radiacions ultraviolades, i evitar romandre durant molt de temps sota el sol.

5



**RECORDAR QUE LES LÀMPADES SOLARS (UV) I ELS LLITS BRONZEJADORS RESULTEN IGUALMENT PERJUDICIALS** per a la pell i els ulls. Es desaconsella el seu ús en infants i adolescents.

6



**BEURE AIGUA AMB FREQUÈNCIA.** Una pell ben hidratada també et cuidarà davant els raigs solars.

7



**PROTEGIR-SE QUAN ES FACIN ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE.** Ser molt curós amb els nens i nenes, evitant l'exposició directa al sol dels menors de tres anys.

8



**DIRIGIR-SE A UN EXPERT EN DERMATOLOGIA**, si s'aprecia una lesió nova i que no es cura a la pell o si notes canvis en una piga que ja tenies.

**Recorda:** és important protegir-se de les radiacions solars, i no només a l'estiu, sinó també la resta de l'any. **No et cremis amb el sol, Protegeix-te!**

Més Informació



Campanya realitzada  
en col·laboració amb:



Pla General d'Activitats Preventives 2021

