

¿Por qué cuidarte del sol?

Las radiaciones ultravioletas (RUV) del SOL producen daños que pueden generar CÁNCER DE PIEL. Las RUV también bajan las defensas y envejecen la piel, produciendo arrugas, manchas y sequedad. Además afectan los ojos.

● ¿Cómo cuidarte del sol?

- 1- Buscá la **SOMBRA**.
- 2- Usá **SOMBRERO** de ala ancha.
- 3- **LENTES** con protección UV.
- 4- **ROPA LIVIANA** de colores oscuros.
- 5- El **PROTECTOR SOLAR** es un complemento. Aplícalo sobre piel seca cada 3 hs. Asegúrate que el factor de protección solar (FPS) sea igual o mayor a 30 y el UVA alto.

● RECORDÁ:

Evitá el SOL entre las **11** y las **17** hs.

● A TENER EN CUENTA:

El daño solar es acumulativo, la piel tiene memoria.

● Para quienes buscan una **piel bronceada**:

Ninguna cama solar está recomendada ya que emiten RUV con los mismos efectos nocivos que el SOL. Las cremas autobronceantes son una alternativa válida.

cuidá tu PIEL... es ÚNICA

CAMPAÑA de PREVENCIÓN del CÁNCER de PIEL

● Sobre el **CÁNCER DE PIEL**:

- Es el cáncer más frecuente en el Uruguay y en el mundo.
- Detectado a tiempo es altamente curable.
- En Uruguay muere una persona cada 4 días de cáncer de piel.
- En etapas avanzadas puede ser mortal.
- Puede parecer un simple lunar y pasar desapercibido.

● ¿Qué lunares tienen riesgo de ser malignos?

El ABCDE te orienta:

Asimetría: una mitad y otra son diferentes.

Bordes: irregulares o borrosos.

Colores: diferentes al mismo tiempo: negro, marrón, blanco, rojo.

Diámetro: mayor a 5 mm.

Evolución: cambios en el tamaño, color, forma. Puede sangrar o picar.

Si tenés lunares con cualquiera de estas características

CONSULTÁ A TU DERMATÓLOGO.

Protegete del sol **siempre**. Especialmente si trabajás en tareas al aire libre.