



## Además

- Las medidas de protección deben adoptarse también en los días nublados ya que las nubes, sobre todo si son finas, permiten el paso de la radiación ultravioleta. Cuanto mayor es la altura mayor es la intensidad de los rayos solares: extreme la precaución en zonas de montaña.
- La luz reflejada también puede dañar la piel y los ojos. La arena, el agua, el asfalto y, en invierno, la nieve, reflejan muy bien la luz del sol por lo que en días muy soleados, incluso estando a la sombra, hay que adoptar precauciones.
- Evite el bronceado artificial mediante lámparas de rayos UVA puesto que estas lámparas pueden causar quemaduras y envejecimiento cutáneo prematuro y potenciar el riesgo de desarrollar cáncer de piel.
- Si usted es un trabajador al aire libre (albañil, jardinero, etc.) puede correr el riesgo de estar expuesto al sol durante muchas horas diariamente. Trabaje a la sombra siempre que sea posible, y si no lo es, lleve puesta ropa que cubra su cuerpo (camisa y pantalón de telas ligeras, sombrero de ala ancha). Beba agua en abundancia.



Consulte al dermatólogo ante la menor sospecha de cambio en el tamaño, forma y color de los lunares habituales o en el caso de observar una herida en la piel que no cura o si aparece una lesión nueva, sobre todo si es oscura y distinta a otras ya existentes.

Más información en las páginas web:  
Comunidad de Madrid  
[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)  
[www.todocancer.com/ESP/Informacion+Cancer/Consejos+de+Salud/Sol](http://www.todocancer.com/ESP/Informacion+Cancer/Consejos+de+Salud/Sol)



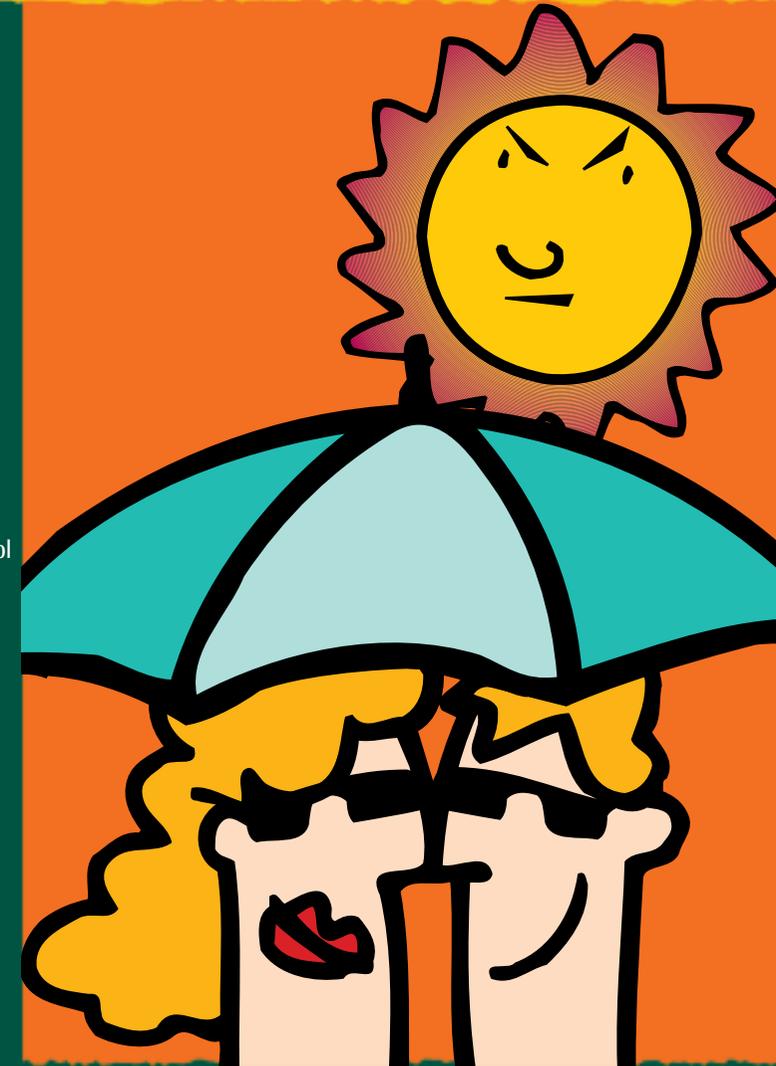
Dirección General  
de Ordenación e Inspección

Comunidad de Madrid



# Cuida tu Piel

## Defiéndela del Cáncer Protégela del Sol



D.L. M-28.519-2009. Impreso: BOCM



Comunidad de Madrid  
[www.madrid.org](http://www.madrid.org)





## ¿Sabía usted?

El cáncer de piel tiene como causa más frecuente la exposición **excesiva a las radiaciones ultravioleta (A y B)** del sol. Un tipo de cáncer de piel, **el melanoma, es potencialmente mortal** si no se establece un diagnóstico y tratamiento en fase temprana.

## Consejos para prevenir el cáncer de piel



**Tome el sol con moderación.** Si desea broncearse hágalo de forma lenta y paulatina, aumentando poco a poco el tiempo de exposición (20 minutos el primer día, 30 el segundo etc.).



**Evite la exposición directa al sol en las horas centrales del día (entre las 12 del mediodía y las 4 de la tarde)** ya que la radiación ultravioleta alcanza el máximo de intensidad a esas horas. Permanezca en sitios a la sombra.



**Cúbrase la piel.** La ropa es el mejor protector solar. Utilice prendas holgadas y ligeras (camisa de manga larga, pantalón largo) sombrero de ala ancha que proteja cuello, orejas y nariz.



Unas malas gafas de sol pueden producir más daño que beneficio. La utilización de **gafas de sol de calidad**, con cristales protectores frente a radiación ultravioleta (tanto A como B), **previene la formación de cataratas.**



La **crema de protección solar** no es el factor más importante para prevenir los efectos perjudiciales del exceso de sol. Debe acompañar a las anteriores medidas, **no sustituirlas.** Su mayor peligro es la falsa sensación de seguridad que proporciona. Es un error pensar que utilizándola puede permanecer al sol durante horas. De hecho, tal actitud **puede aumentar el riesgo de cáncer de piel.**

La crema debe ser de **amplio espectro, resistente al agua** y con un factor de protección (SPF) del **15 como mínimo.** Cuanto más blanca la piel y con mayor tendencia a quemarse, mayor debe ser el factor de protección. Asegúrese de la fecha de caducidad.

Debe aplicarse una **capa abundante** por toda la superficie corporal expuesta **15 a 30 minutos antes de la exposición al sol, con la piel seca,** y repetir la aplicación cada **2 horas** y después de cada baño o en caso de sudoración intensa.



Aplíquese un **protector labial** con un factor de protección (SPF) de 15 ó más.



Conviene **beber abundante agua** para evitar la deshidratación de la piel.



Sobre todo, **evite quemarse.** Cuando note enrojecimiento de la piel, aléjese del sol.



Las anteriores medidas de protección deben extremarse **con los niños y los ancianos.** En ambos casos la piel es muy delicada y corre un gran riesgo de resultar dañada por la exposición directa al sol. Tanto en unos como en otros el **factor de protección solar mínimo debería ser del 25-30.**

Sin embargo, **no debe utilizarse protector solar en menores de 6 meses.** En estos niños lo mejor es asegurarse de que **no les dé el sol directamente.**