



Cuida
tu Piel

Cuando hace buen tiempo y, sobre todo en verano, los momentos de ocio se aprovechan generalmente para estar al aire libre, disfrutando del sol en la playa, los parques, el campo y en la montaña.

También la práctica de determinados deportes (fútbol, natación, etc.) y el desempeño de algunas actividades laborales o aficiones (agricultura, jardinería, etc.) se desarrolla al aire libre.

Los rayos solares ultravioletas (UV) entran en la piel, si no está protegida por ropa o cremas con filtro solar, y pueden causar daños que son invisibles en pocas horas, como irritaciones y quemaduras, o daños que pueden aparecer al cabo de los años: envejecimiento prematuro (arrugas), manchas y aumento del riesgo de padecer cáncer de piel.

Por eso es importante proteger la piel cuando se está al sol y evitar quemaduras solares. Hay que tener en cuenta que los rayos solares son más intensos en verano, en las montañas altas y al reflejarse en el agua, la arena y la nieve.

¿ Cómo se puede proteger la piel del sol ?



Procurando estar a la sombra, especialmente en verano, en las horas en que el sol es más intenso (de 12 de la mañana a 4 de la tarde).

Los primeros días, hay que tomar el sol poco a poco y no pasar nunca mucho tiempo al sol.

Protegiendo la cabeza y el cuerpo del sol con ropa, gorro o sombrero y camiseta o camisa, mientras se trabaja, se hace deporte o se juega al sol.

Utilizando gafas de sol para proteger los ojos.



Aplicando en la piel crema con factor de protección solar 15 o más alto.

Hay que extenderla por toda la piel 20 minutos antes de estar al sol. No olvidar ponerla también en las orejas y los labios.

Volver a aplicarla cada 2-3 horas, después de bañarse o sudar mucho.



El bronceado con lámparas de rayos UVA también puede lesionar tu piel.

Acostúmbrate a mirar tu piel

Con la ayuda de un espejo podrás conocer la piel de todo tu cuerpo.

Si notas que te ha salido una mancha o un lunar nuevo o que un lunar que ya tenías ha cambiado de tamaño, de forma o de color, acude a tu médico.

El cáncer de piel es importante detectarlo y tratarlo en su inicio, porque tiene mejor evolución e incluso puede curarse totalmente.





Cuida
la teua Pell

Quan fa bon temps, i sobretot a l'estiu, els moments d'oci s'aprofiten generalment per estar a l'aire lliure, disfrutant del sol a la platja, als parcs, al camp i a la muntanya.

També la pràctica de determinats esports (futbol, natació, etc.) i d'algunes activitats laborals o aficions (agricultura, jardineria, etc.) es fa a l'aire lliure.

Els rajos solars ultraviolats (UV) entren a la pell, si no està protegida per la roba o per cremes amb filtre solar, i poden causar danys que són visibles en poques hores, com ara irritacions o cremades, i també danys que apareixen al cap dels anys: envelliment prematur (arruges), taques i augment del risc de patir càncer de pell.

Per això és important protegir la pell quan s'està al sol i evitar les cremades solars. Cal tenir en compte que els rajos solars són més intensos a l'estiu, a les muntanyes altes i quan es reflecteixen en l'aigua, l'arena i la neu.

Com es pot protegir la pell del sol ?



Procurant estar a l'ombra, especialment a l'estiu, a les hores en què el sol és més intens: de 12 del matí a 4 de la vesprada.

Els primer dies, cal prendre el a sol poc a poc. I no passar mai massa temps al sol.



Poseu-vos a la pell crema amb factor de protecció solar 15 o més alt.

Cal estendre-la per tota la pell, 20 minuts abans d'estar al sol. No oblideu posar-ne també a les orelles i els llavis.

Torneu a posar-vos en cada 2 o 3 hores, i després de banyar-vos o de suar molt.



Protegiu el cap i el cos del sol amb roba: gorra o barret i camisa o camiseta mentre treballeu, feu esport o jugueu al sol.

Poseu-vos ulleres de sol per protegir els ulls.



El bronzejat amb làmpades de rajos UVA també pot lesionar la teua pell.

Acostuma't a mirar la teua pell

Amb l'ajuda d'un espill podràs conèixer la pell de tot el teu cos.

Si notes que t'ha eixit una taca o una piga nova, o que una piga que tenies ha canviat (de mida, de forma o de color), ves al metge.

El càncer de pell és important detectar-lo i tractar-lo quan s'inicia, perquè té millor evolució i fins i tot pot curar-se totalment.