

# CONSELLS PER GAUDIR DEL SOL I PREVENIR EL CÀNCER DE PELL

Més del **80%** dels casos de càncer de pell es podrien prevenir evitant una exposició intensa al sol i les cremades cutànies, especialment durant la infància i l'adolescència.



# 10 REGLES D'OR

- 1 Començar a prendre el sol de manera gradual, evitant l'exposició prolongada i les hores de màxima intensitat: **de les 12 a les 16 h.**
- 2 Cobrir-se amb samarretes i roba de cotó, **gorra o barrets** d'ala ampla.
- 3 Dur **ulleres de sol homologades**, preferiblement amb banda lateral.
- 4 Utilitzar crema de factor de protecció elevat, **superior a 20**.  
Aplicar-se una quantitat suficient una estona **abans de l'exposició** i renovar-ne l'aplicació després del bany.
- 5 Si es practiquen **esports nàutics**, cal renovar freqüentment el fotoprotector i intentar evitar les hores de màxima insolació.
- 6 Els **infants** i els **adolescents** necessiten una **protecció especial** davant la radiació solar, perquè són més vulnerables.
- 7 Evitar prendre sessions de **raigs UVA**. Poden ser perjudicials perquè emeten radiacions ultraviolades.
- 8 Evitar exposar-se al sol si prenem una **medicació fotosensible**.
- 9 **Beure aigua** per evitar la deshidratació.
- 10 Si descobrim una **lesió pigmentada** nova en la pell que ens resulta sospitosa (de tacte aspre, escatosa, que pica, sagna o supura, que sembla una ferida però no cicatritza...) cal **visitar el dermatòleg**.