

Campaña de prevención del
cáncer de piel en andalucía

SOL Y PIEL SANA NO SON INCOMPATIBLES

La prevención está
en tus manos.



INFORMACIÓN AMPLIADA PARA CUIDAR TU PIEL

El sol forma parte de la vida en Andalucía: playa, piscina, campo, deporte, trabajo al aire libre, parques, campamentos y actividades en familia. Disfrutarlo con responsabilidad ayuda a cuidar la piel y a reducir riesgos para la salud.

La prevención del cáncer de piel se basa en tres hábitos sencillos:

Protégete del sol



Revisa tu piel



Consulta ante
cualquier cambio



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PROTEGER LA PIEL?

La exposición a la radiación ultravioleta del sol es uno de los principales factores de riesgo evitables del cáncer de piel.

El daño solar puede producirse de dos formas:

1 Exposición intensa y quemaduras solares

Las quemaduras solares, especialmente en la infancia y la adolescencia, aumentan el riesgo de daño cutáneo en el futuro. Las primeras exposiciones de primavera y verano son especialmente importantes, porque la población puede no estar alerta y la piel aún no está adaptada.

2 Exposición repetida a lo largo del tiempo

Las quemaduras solares, especialmente en la infancia y la adolescencia, aumentan el riesgo de daño cutáneo en el futuro. Las primeras exposiciones de primavera y verano son especialmente importantes, porque la población puede no estar alerta y la piel aún no está adaptada.

CÓMO PROTEGERTE CORRECTAMENTE DEL SOL

La protección solar no es solo para la playa ni solo para el verano. También es necesaria en piscinas, campamentos, parques naturales, espacios deportivos, ferias, paseos, trabajo al aire libre y cualquier actividad prolongada al sol.

Recomendaciones básicas



Evita la exposición directa en las horas centrales del día.



Busca sombra siempre que puedas.



Usa gorra o sombrero.



Utiliza gafas de sol homologadas.



Lleva ropa que ayude a cubrir la piel.



Aplica protección solar alta antes de exponerte.



Reaplica el fotoprotector con frecuencia, especialmente tras bañarte, sudar o secarte con la toalla.



Hidrátate a menudo.



Protégete también en días nublados o con viento.

La crema solar ayuda, pero no debe ser la única medida. La sombra, la ropa, la gorra y las gafas también forman parte de la protección.

INFANCIA: ESPECIAL PROTECCIÓN

La piel de niños y niñas es más vulnerable. Evitar quemaduras solares en la infancia ayuda a cuidar su salud futura.

En playas, piscinas, campamentos y actividades al aire libre:



Prioriza siempre la sombra.



Usa gorra, camiseta y gafas de sol.



Aplica protección solar alta y reaplícala con frecuencia.



Evita la exposición prolongada, especialmente en las horas centrales del día.



No expongas directamente al sol a bebés y menores pequeños.



Refuerza la protección durante juegos, deporte y actividades de verano.

**PROTEGER SU PIEL TAMBIÉN
ES CUIDAR SU FUTURO.**



DEPORTE, TRABAJO Y OCIO AL AIRE LIBRE

El sol también cuenta cuando corres, haces senderismo, montas en bicicleta, practicas deportes náuticos, entrenas al aire libre, trabajas en el campo, en construcción, jardinería, limpieza, socorrismo, hostelería exterior o mantenimiento.

SI TRABAJAS AL SOL



Usa **ropa** que cubra la piel.



Utiliza **gorra o sombrero**.



Protege **ojos y labios**.



Aplica **protección solar** en las zonas expuestas.



Busca **sombra** en los descansos.



Hidrátate con frecuencia.



Evita entrenar en las horas de **mayor radiación**.



Usa **ropa técnica** que ayude a protegerte.



Utiliza **gorra, gafas de sol y fotoprotección**.



Aplica **protección** antes de empezar.



Reaplica si la actividad se prolonga.



CADA QUEMADURA CUENTA.
CADA EXPOSICIÓN REPETIDA TAMBIÉN.

CÓMO REVISAR TU PIEL

Revisar la piel de forma periódica ayuda a detectar cambios y consultar a tiempo.

Observa lunares, manchas, heridas o lesiones nuevas. Presta atención especialmente a cambios de forma, tamaño, color, bordes, síntomas o evolución.

Puedes ayudarte de dos reglas sencillas:

1 Regla ABCDE

Consulta en tu centro de salud si observas alguno de estos signos en un lunar o mancha:

- A** **Asimetría**
Una mitad del lunar no se parece a la otra.
- B** **Bordes irregulares**
Los bordes son desiguales, borrosos, dentados o poco definidos.
- C** **Color no homogéneo**
El lunar presenta varios colores o cambios de color.
- D** **Diámetro o crecimiento**
El lunar aumenta de tamaño o mide más de 6 milímetros.
- E** **Evolución**
Cambia con el tiempo: tamaño, forma, color, picor, sangrado, dolor, costra o cualquier modificación llamativa.

2 Signo del “patito feo”

Además de la regla ABCDE, conviene prestar atención a cualquier lunar, mancha o lesión que sea claramente diferente al resto.

Si tienes una lesión que **“no se parece”** a las demás, destaca por su aspecto o te preocupa, consulta en tu centro de salud.



CUÁNDO CONSULTAR EN TU CENTRO DE SALUD

Solicita cita en tu centro de salud si observas:

- Un lunar que cambia de forma, tamaño o color.
- Una mancha nueva que crece.
- Bordes irregulares o poco definidos.
- Una lesión que sangra, pica, duele o no cicatriza.
- Una herida o costra persistente.
- Una lesión diferente al resto.
- Cualquier cambio en la piel que te preocupe.



PERSONAS QUE DEBEN EXTREMAR LA PRECAUCIÓN

Todas las personas deben protegerse del sol, pero algunas deben tener especial cuidado:

Niños, niñas y adolescentes.

Personas mayores.

Personas con piel clara, ojos claros, pelo rubio o pelirrojo.

Personas con muchos lunares.

Personas con antecedentes personales o familiares de cáncer de piel.

Personas trasplantadas o inmunodeprimidas.

Personas en tratamiento oncológico.

Personas que trabajan al aire libre.

Personas que practican deporte o actividades frecuentes en exterior.

Protégete del sol



Revisa tu piel



Consulta ante cualquier cambio



EL SOL DE ANDALUCÍA SE DISFRUTA CON RESPONSABILIDAD