

## **CUIDADOS AL SOL PARA EVITAR EL CÁNCER DE PIEL**

La exposición al sol, sin la adecuada protección, puede causar alteraciones en la piel y ocasionar graves enfermedades. Por eso es tan importante protegerse de las radiaciones solares, no solo en playas y piscinas ni solo durante el verano también el resto del año.

Tenemos que prestar una atención especial a los más pequeños, las quemaduras solares en la juventud son determinantes para la aparición de un cáncer de piel en la edad adulta. Gran parte de su prevención depende, por tanto, de los hábitos de protección frente a la luz solar en la infancia y adolescencia.

### **6 recomendaciones para reducir el daño del sol:**

- ✓ *Recuerda buscar una buena sombra entre las 12 y las 4 de la tarde.*
- ✓ *Las cremas con un nivel de protección alto son las únicas que te resguardarán de los rayos más peligrosos.. Aplícalas después de cada baño o cada 2 horas*
- ✓ *Utiliza sombrillas, sombreros, gorras, camisetas...cuando te expongas directamente al sol*
- ✓ *Recuerda protegerte cuando hagas una actividad al aire libre*
- ✓ *Evita permanecer bajo el sol durante mucho tiempo. Es importante que protejas tus ojos con gafas de sol*

Fuente: AECC