

Il benessere nasce dalla Prevenzione

→ Dermatologia



L'esposizione al sole **fa bene all'umore** e **alle ossa** ma favorisce l'**invecchiamento cutaneo**. Le **scottature** solari inoltre possono favorire i **tumori** della pelle.

OTTO INFORMAZIONI UTILI

- I **bambini sotto i 12 mesi** non devono essere esposti direttamente al sole.
- Evitare le **ustioni solari** soprattutto in giovane età e in soggetti con pelle chiara (proteggendo in particolare naso, orecchie, spalle, dorso piedi, cuoio capelluto)
- Evitare di esporsi nelle **ore centrali della giornata**: dalle 11 alle 16, anche se il tempo è nuvoloso.
- Evitare l'uso di **profumi** prima dell'esposizione al sole, possono favorire allergie e scottature mediate dall'azione dei raggi UV.

- Applicare **creme e schermi solari** con fattore di protezione SPF 50+. Ripetere l'applicazione ogni 2 ore.
- L'utilizzo di creme solari non deve indurre una maggiore esposizione al sole e non sostituisce ma integra i **mezzi fisici** di protezione.
- Non ricorrere alla **abbronzatura artificiale** (lampade UV-A) che rappresenta un rischio documentato di melanoma (oltre a causare il foto invecchiamento precoce e il cancro della pelle).
- Gli **autoabbronzanti** non proteggono dalle scottature solare, hanno solo effetti cosmetici.

Dermatologia:

→ criteri che suggeriscono una visita di controllo



**PAZIENTE DI ETÀ
COMPRESA TRA
15 E 50 ANNI**

Numerosi nevi (>20) sulle braccia

oppure



Una o più lesioni piane, grandi e asimmetriche (ABCDE):

A sta per **Asimmetria**

B sta per **Bordi irregolari**

→ a **carta geografica**

C sta per **Colore disomogeneo**

→ variabile **marrone, nero, grigio**

D sta per **Diametro**

→ superiore a **6 mm**

E sta per **Evoluzione**, cioè l'osservazione di:

→ modifiche della **forma, colore e dimensione**

**PAZIENTE DI ETÀ
SUPERIORE
A 50 ANNI**

Danno solare

Nei pazienti di età superiore ai 50 anni, pur persistendo elevato il rischio di melanoma, è molto frequente il Carcinoma Cutaneo.



La presenza di **danno solare** (**macchie solari, lentiggini, aree crostose**) è indicazione per una visita dermatologica perché in questi casi, la probabilità di ritrovarsi dinanzi ad un tumore cutaneo è molto elevata.

E nei bambini?

Nevo congenito di diametro superiore a 2 cm

**PAZIENTE DI ETÀ
INFERIORE
A 15 ANNI**

Nodulo insorto da meno di 1 anno

In età pediatrica il melanoma è un evento **estremamente raro** per cui in genere i nevi dei bambini non destano preoccupazione.

Fanno eccezione i nevi di diametro superiore ai 2 cm e le lesioni nodulari in **rapido accrescimento**.