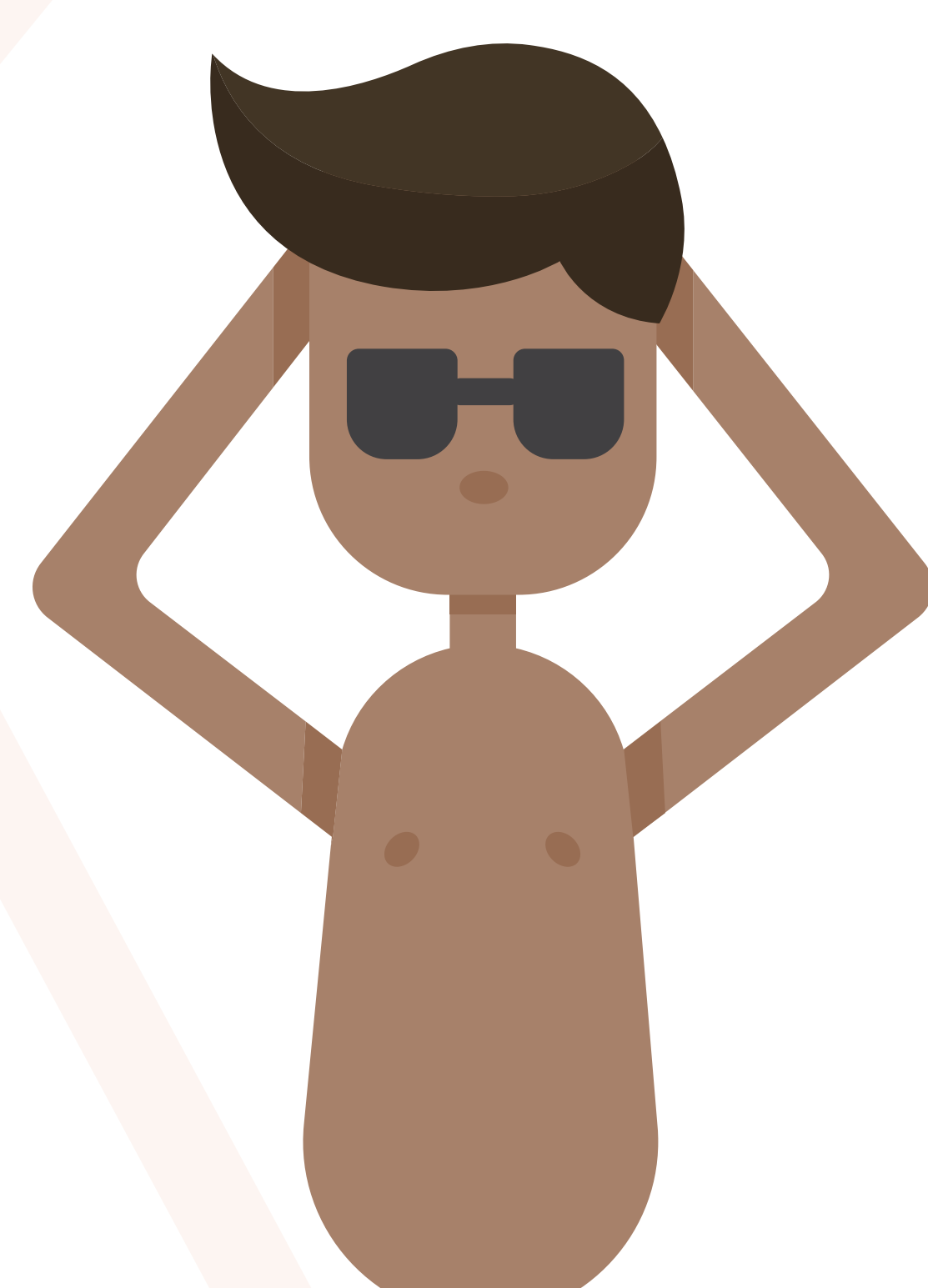


GUÍA DE PREVENCIÓN DEL MELANOMA

No podemos prevenir el melanoma al 100%, sin embargo hay situaciones que puede disminuir el riesgo de tenerlo.



DISMINUIR LA EXPOSICIÓN AL SOL

Una de las mejores formas que puede ayudar a disminuir el riesgo de tener melanoma. Protégete del sol y de los rayos UV, siempre que estés en el exterior y evita exponerte al sol directamente de 11am a 4pm.

BUSCAR LA SOMBRA

Los rayos UV están presentes en la tierra durante todo el año, aún en días nublados, con más razón cuando es un día soleado y estas en el exterior, debes buscar siempre la sombra.



UTILIZAR ROPA QUE CUBRA LA PIEL

Si vas a estar en el sol utiliza ropa como barrera de protección contra los rayos UV. Las playeras de manga larga, los pantalones y faldas largas son aquellas prendas que protegen mejor la piel.

UTILIZAR SOMBRERO

Un sombrero de ala ancha es una opción ideal para proteger tu piel del sol, ya que protege tu cara, ojos, orejas, nariz, cuero cabelludo y cuello.

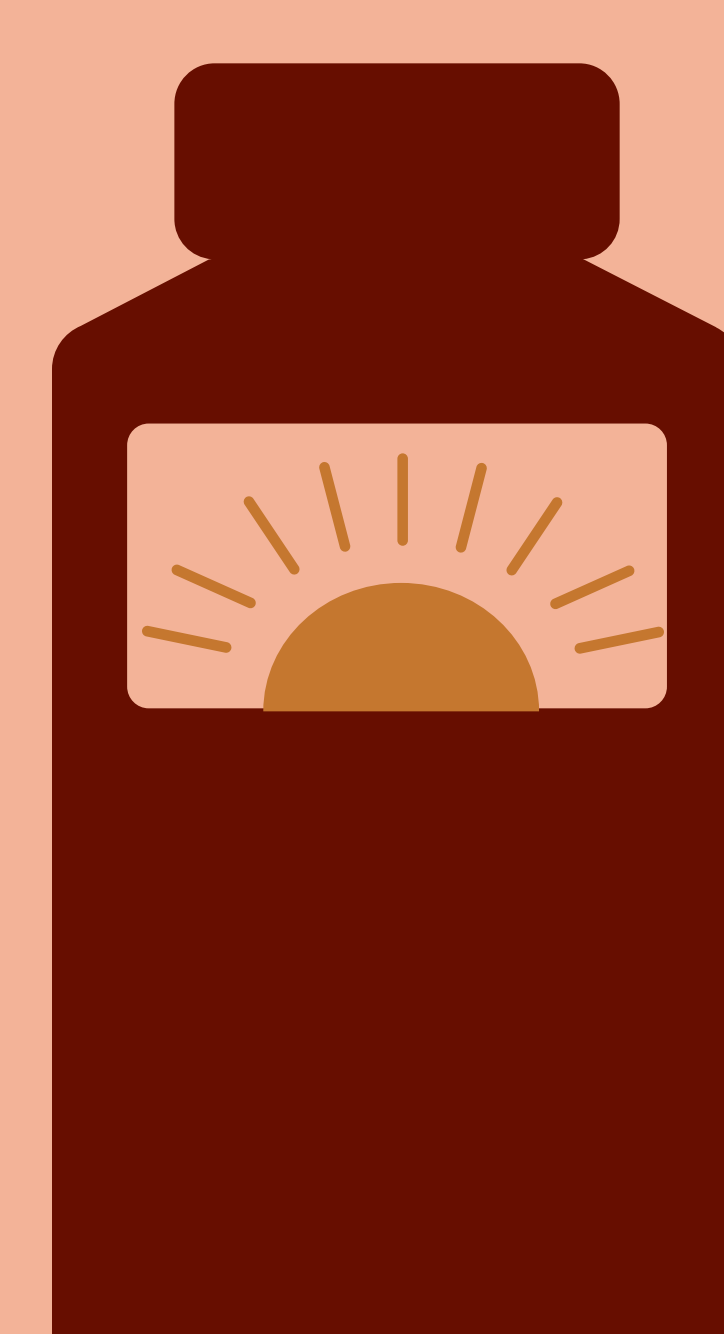


UTILIZAR LENTES DE SOL

Si vas a estar en el sol utiliza accesorios como lentes de sol como barrera de protección contra los rayos UV. Los lentes ideales deben bloquear el 99% o 100% de los rayos UVB y UVA.

UTILIZAR BLOQUEADOR

El bloqueador solar portege la piel contra los rayos UV, sin embargo, es un filtro que no bloquea el 100% los rayos solares. Por esta razón el bloqueador solar no debe utilizarse como único método de protección y debe utilizarse todos los días.

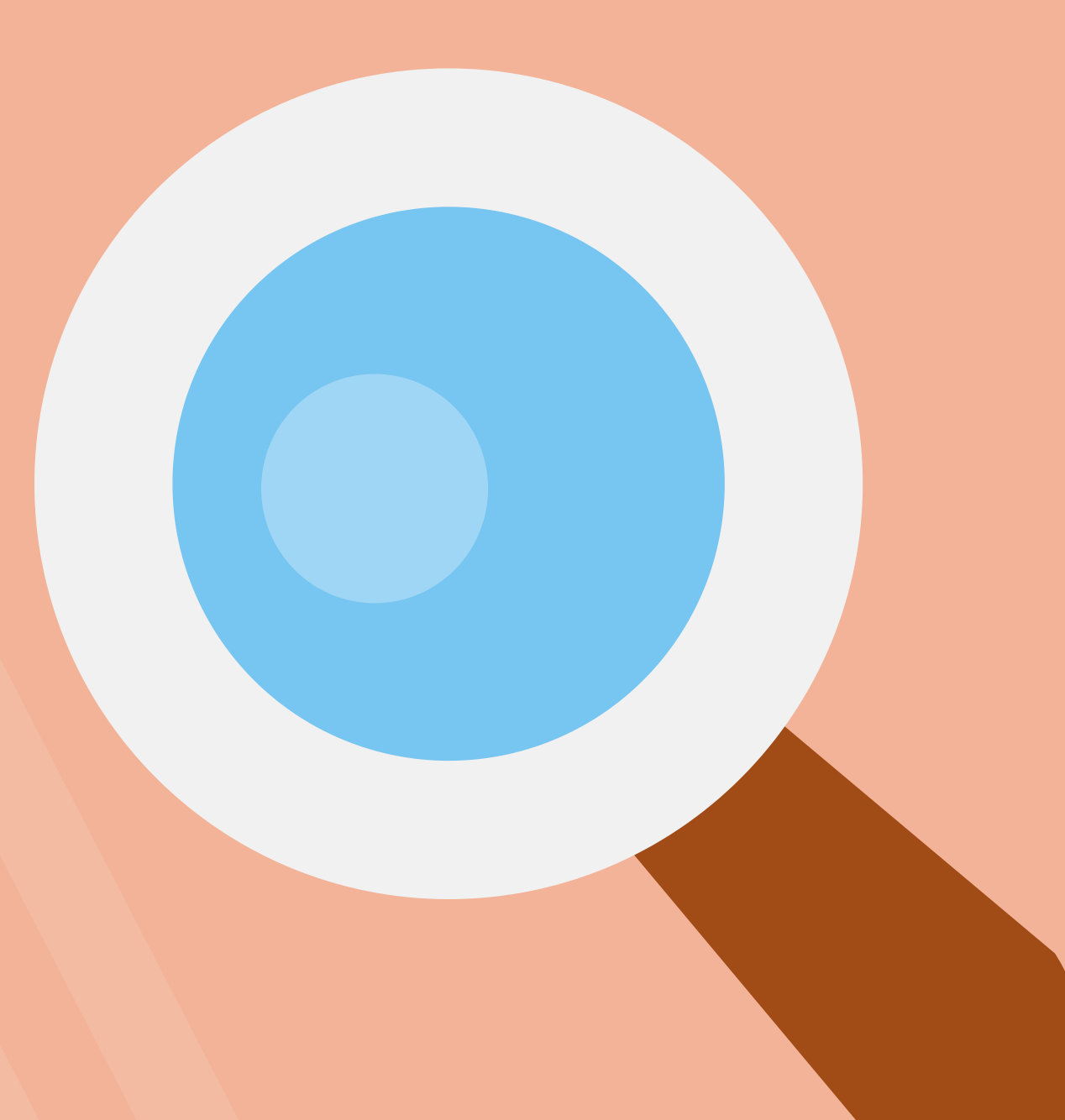


PROTEGER A LOS NIÑOS EN EL SOL

Los niños necesita atención especial, pues normalmente pasan gran parte del tiempo al aire libre y no son conscientes del peligro que tiene la exposición solar sin protección.

CONOCE TU PIEL

Revisar tu piel regularmente puede ayudar a detectar a tiempo cualquier lunar nuevo o sospechosos, así como cualquier crecimiento anormal en tu cuerpo. Revisa cada zona de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, una vez al mes,



VISITA A TU DOCTOR

Visita a un dermatólogo una vez al año, o en cuanto tengas alguna sospecha de algún lunar o mancha, nueva o existente, y que haya cambiado de tamaño, forma, color, etc.