



protegix-te del sol
protegix-te la pell

Quan fa bon temps, i sobretot a l'estiu, els moments d'oci s'aprofiten generalment a l'aire lliure, disfrutant del sol a la platja o a la muntanya.

També la pràctica d'alguns esports (futbol, natació...) i algunes activitats laborals o aficions (agricultura, jardineria...) es fan a l'aire lliure.

Els rajos solars ultraviolats (UV) entren en la pell si no està protegida per roba o cremes amb filtre solar, i poden causar danys que són visibles en poques hores, com ara irritacions i cremades o danys que apareixen al cap dels anys: envelliment prematur (arrugues), taques i augment del risc de patir càncer de pell.

Per això, és important protegir la pell quan s'està al sol i evitar les cremades solars. Cal tindre en compte que els rajos solars són més intensos a l'estiu, a les muntanyes altes i quan es reflectixen en l'aigua, l'arena o la neu.

com

em protegisc la pell?



Especialment a l'estiu, des del migdia fins a les 5 de la vesprada, procura estar a l'ombra, el sol és molt intens durant eixe temps. Els primers dies cal prendre el sol a poc a poc. No s'ha de passar mai massa temps al sol.



Posa't sempre crema amb factor solar 15 o més. Cal posar-se'n 20 minuts abans d'estar al sol. Torna a posar-te'n cada 2-3 hores i després d'haver suat molt o d'haver-te banyat.



Protegix-te el cap amb una gorra i el cos amb samarretes, també si estàs fent esport o jugant. Els ulls també s'han de protegir amb ulleres solars.



El bronzejat amb rajos UVA també et pot lesionar la pell.

**ACOSTUMA'T
A MIRAR-TE
LA PELL...**

Amb l'ajuda d'un espill podràs mirar-te la pell de tot el cos.

Si notes que t'ha eixit una taca o pigada nova, o que alguna pigada ha canviat de color o forma, vés al metge.

És molt important detectar el càncer de pell a temps: es curarà totalment.