

## SABIES QUE...



El sol té molts beneficis:

- Ens proporciona calor
- Ens millora l'estat d'ànim
- És essencial en la producció de vitamina D

Però, cal recordar que, la seva exposició excessiva pot causar perjudicis al nostre cos.

El càncer de pell és el càncer més freqüent al món i suposa aproximadament el 50% dels càncers diagnosticats.

Més del 80% es podria prevenir amb una correcta fotoprotecció des de la infància i evitant les cremades solars.

El 80% de l'exposició solar que es rep té lloc durant els primers 15 anys de la nostra vida.

S'engloben els càncers de pell en 2 tipus:

- Melanoma (5% dels casos): Principal causa de mort per càncer de pell
- No melanoma (95% dels casos):
  - Carcinoma basocel·lular
  - Carcinoma espinocel·lular.

## AMB EL SOL, NO TE LA JUGUIS... PROTEGEIX-TE

1. Protegeix-te durant tot l'any sobretot si fas activitats a l'aire lliure, vas a la muntanya, a la neu o al mar...
2. Evita l'exposició al sol de les 12.00 a les 17:00h i busca l'ombra sempre.
3. Protegeix-te el cap amb gorra, els ulls amb ulleres de sol, els llavis amb protector labial i el teu cos amb roba adequada.
4. Utilitza cremes protectores solars amb FPS entre 30-50+ i aplica-les abans de sortir de casa i de forma generosa amb el cos nu.
5. Torna a aplicar-la amb freqüència: cada 2 hores, si has suat molt o en sortir de l'aigua després d'eixugar-te bé.
6. Protegeix-te encara que estigui ennuvolat.
7. Un cop oberts els protectors solars no són útils passats entre 6-12 mesos.
8. Hidrata't bé. No oblidis beure aigua o altres líquids per evitar la deshidratació
9. Si prens medicaments, consulta sobre els riscos de sensibilitat al sol.



## EL CÀNCER DE PELL ES POT PREVENIR I CURAR SI ES DETECTA A TEMPS®



### Autors

**Marta Arcarons, Anna Escalè, Anna Estapé, Cinta Estrada, David García, Idaira Damas, Lorena Díez, Verónica Lagares, Alba Martínez, Sonia Martínez, Zulema Martí, Míriam Mulero, Sandra Pons, Mireia Serrano, Clara Vilavella**



@lapellcamfic



## QUI TÉ MÉS RISC DE PATIR CÀNCER



No tots tenim el mateix risc de patir un càncer cutani.

Tenen més risc aquelles persones:

- Majors de 50 anys.
- Que hagin estat exposades al sol, de forma prolongada o intensa.
- Que hagin patit cremades solars freqüents a la infància.
- Que tinguin pell clara i ulls clars.
- Que utilitzin cabines de bronzejat amb freqüència.
- Que tinguin més de 50 pigues.
- Que tinguin antecedents personals o familiars de càncer de pell.
- Que estiguin en tractament amb immunosupressors.



## TOTS TENIM PIGUES I TAQUES A LA PELL. QUAN M'HE DE PREOCUPAR I CONSULTAR AL METGE?

**Ens hem de fixar en aquelles taques i pigues que:**

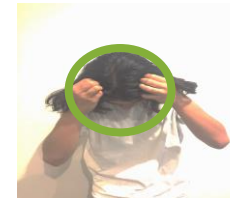
- **Canviïn de mida, color i/o forma.**
- **Apareguin de nou i t'amoïnin.**
- **Siguin diferents a la resta.**
- **Sagnin o supurin.**
- **Tinguin tacte molt raspós o siguin de superfície brillant.**
- **Semblin una ferida o cicatriu però no millorin.**



## REALITZA'T EXPLORACIONS PERIÒDIQUES (teves i de la teva família)



- Revisa't la pell regularment i controla les teves pigues.



- En el cap separa el cabell i mira tot el teu cuir pilós.



- Mira entre els dits, el palmell i el dors de les teves mans i els braços.



- Coll, tronc i no oblidis sota els pits i les aixelles.



- Utilitza un mirall per revisar la part posterior del teu cos.



- No oblidis revisar, les cames, les plantes i els dits dels peus.