



Protégete
frente a la
exposición solar
excesiva



JUNTA DE EXTREMADURA

¿Por qué el sol en exceso no es recomendable?

El sol, tomado con moderación, es bueno para la salud, porque ayuda a la síntesis de vitamina D, entre otros efectos beneficiosos.

Sin embargo, cuando se toma en exceso, puede resultar perjudicial produciendo quemaduras, arrugas y, a largo plazo, cáncer de piel.

¿Cómo puedo protegerme de una exposición solar excesiva?

La sombra, las gafas de sol, la ropa adecuada y los sombreros son la mejor protección. Además, es conveniente aplicarse una crema solar en las partes del cuerpo que quedan al descubierto, como la cara y las manos.



- **Evita** la exposición solar en las **horas centrales** del día, porque los rayos ultravioletas son más intensos.
- **Ten en cuenta el índice ultravioleta.** Este dato puede ayudarte a planificar tus actividades al aire libre para evitar una exposición excesiva a los rayos del sol. Es necesaria protección solar siempre que el índice UV prevea niveles de exposición de moderados a altos.
- **Aprovecha las sombras.** Ponte a la sombra cuando los rayos solares sean más intensos. No olvides que los árboles, las sombrillas o los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar.
- **Usa ropas que te protejan.** Un sombrero de ala ancha puede proteger los ojos, las orejas, la cara y la parte posterior del cuello. Las gafas de sol con un índice de protección del 99%-100% frente a los rayos UVA y UVB reducen considerablemente los daños oculares debidos a la radiación solar. Las prendas de vestir holgadas y de tejido tupido que cubran la mayor superficie corporal posible también protegen contra el sol.



- **Usa cremas de protección solar.** Aplícate una crema protectora de elevado factor de protección, igual o superior a 30. Extiéndela sobre la piel y repite la aplicación cada dos horas. Repítela también tras nadar, trabajar, jugar o hacer ejercicio al aire libre. Ten cuidado de no dejar zonas sin crema solar.
- En las **zonas sensibles**, como puede ser la cara o cicatrices de más de 6 meses (el resto es mejor no exponerlas al sol) el factor de protección debe ser más alto.
- **Evita las lámparas y las camas bronceadoras.** Las lámparas y las camas bronceadoras pueden aumentar el riesgo de cáncer de la piel y pueden dañar los ojos si no se usa protección.
- **Protege especialmente a los niños/as**, pues suelen ser más vulnerables que los adultos. Cuando estén al aire libre, hay que protegerlos de la exposición a los rayos UV, de igual forma a lo indicado anteriormente. Los bebés deben permanecer siempre a la sombra, nunca deben ser expuestos al sol, ni siquiera con protección.

Protégete frente a la exposición solar excesiva



No uses
cabinas de
rayos UVA

Utiliza
protección
solar



Evita una
exposición
excesiva al sol,
sobre todo en
niños/as



Servicio
Extremeño
de Salud

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Políticas Sociales

Prevención del cáncer

Recomendaciones que ayudan...



Estas recomendaciones reducen fuertemente el riesgo de cáncer, síguelas para ayudar a prevenirlo.

Si tienes cualquier duda, consulta con los profesionales sanitarios de tu centro de salud.



Prevención del cáncer

Recomendaciones que ayudan...



El Código Europeo contra el cáncer

recomienda...



No fumes; si fumas, déjalo lo antes posible

Aplica estrictamente la legislación destinada a prevenir cualquier exposición a sustancias que pueden producir cáncer



Evita las exposiciones prolongadas al sol y protégete adecuadamente



No tomes bebidas azucaradas y evita los alimentos procesados



Realiza ejercicio físico de intensidad moderada todos los días (al menos 30 minutos al día en adultos y entre 60 y 90 minutos diarios en niños/as)

Aumenta el consumo diario de verduras, frutas, hortalizas variadas y cereales



Evita el exceso de peso



Limita el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal



La lactancia materna protege frente al cáncer de mama y de ovarios

Vacúnate frente a la hepatitis B y el virus del papiloma



Evita el consumo de bebidas alcohólicas



Consulta a tu médico si necesitas hacerte una mamografía u otras pruebas de cribado de cáncer (colorrectal, cérvix)