

Disfruta del Sol sin dejarte la Piel

CALENDARIO DE LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL 2011

Junio

Programa de formación en fotoprotección dirigida a profesionales sanitarios

15 junio

Presentación de la Campaña 2011 a medios de comunicación

Jornada de diagnóstico precoz en el Hospital Costa del Sol y CARE Mijas

Inicio Certamen Fotografía Artística "Disfruta del Sol Sin dejarte la Piel". www.hcs.es

Inicio Concurso de fotografía "Tu piel tiene memoria" para adolescentes en Tuenti

30 Junio

Inicio de "Campaña de fotoprotección en campos de Golf" "Real Club de Golf Guadalmina"

22 Julio

Jornada de fotoprotección en el Parque Acuático de Mijas

5 Agosto

Jornada de Fotoprotección en Skate Park de Fuengirola

18 Noviembre

Presentación de Balance de campaña a medios de comunicación y entrega de premios

La exposición solar excesiva es la principal causa evitable de cáncer de piel. Prevenirlo está en tu mano

RECOMENDACIONES PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR SALUDABLE

Organiza:  Agencia Sanitaria Costa del Sol CONSEJERÍA DE SALUD  Distrito Sanitario Costa del Sol Servicio Andaluz de Salud CONSEJERÍA DE SALUD

Colabora:  UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Patrocina:  LA ROCHE-POSAY LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE   prototrem®  ferrer HealthCare  EAU THERMALE Avène



Disfruta del Sol sin dejarte la Piel

- 1** No utilices lámparas de bronceado artificial. Toma el sol progresivamente y sobre todo, no te quemes!
- 2** Evita exponerte al sol en las horas de máxima irradiación: entre las 12.00 a 16.00 horas, ponte a cubierto a la sombra
- 3** Utiliza sombrero, gafas de sol y cúbrete con ropa apropiada.
- 4** Usa una crema de alta protección solar (FPS>30), con filtros UVA y UVB y adecuada a tu tipo de piel. Aplícala media hora antes de salir al sol y renuévala cada 2 horas.
- 5** Bebe abundante agua y zumos de frutas; te ayudará a prevenir la deshidratación y los daños del sol.
- 6** Sea como sea tu piel, protégete del sol. Particularmente, si tienes la piel clara y te quemas con facilidad, si tienes pecas y lunares o si estás tomando medicamentos.
- 7** Recuerda que debemos extremar las medidas de protección solar en los niños, y que los menores de 3 años no deben ser expuestos directamente al sol.
- 8** Sigue estas recomendaciones siempre que hagas alguna actividad al aire libre: ir a la playa, pasear, montar en bicicleta, jugar al golf, hacer el jardín...
- 9** No bajas la guardia los días nublados. Algunas circunstancias (la altitud, el viento, la nieve...) aumentan el riesgo de la exposición solar y dan una sensación de falsa seguridad.
- 10** Examina con regularidad tu piel; si notas un lunar que cambia de color, tamaño o forma, consulta a tu médico.

