

¡PROTEGETE DEL SOL!



HOSPITAL LIBRE DE HUMO

Esta prohibido fumar en todo el recinto hospitalario



www.ephpo.es

PREVENCIÓN DEL MELANOMA

13 de Junio Día del Euromelanoma



El melanoma es uno de los cánceres más agresivos.
En los últimos años se ha producido
un incremento en su frecuencia.

¡PROTEGETE DEL SOL!

CAUSAS DEL MELANOMA

El melanoma se origina por una alteración en las células responsables de la pigmentación marrón de la piel.

En esta alteración influyen:

✓ Factores genéticos:

- Antecedentes familiares de melanoma
- Fototipos claros
- Tener más de 50 lunares



- ✓ **El Sol:** estimula a las células melánicas que pueden transformarse por su efecto en células malignas. Al día siguiente de tomar el sol sufrimos quemaduras, el melanoma aparece años después.

PREVENCIÓN DEL MELANOMA

Están en riesgo:

- ✓ Personas de fototipo claro.
- ✓ Presencia de más de 50 lunares.
- ✓ Antecedentes personales de tumores de piel.
- ✓ Antecedentes familiares de melanoma.
- ✓ Antecedentes personales de quemaduras solares severas en la infancia.
- ✓ Personas con trabajo o hobbies al aire libre.
- ✓ Lunares nuevos o cambios en los preexistentes.



¡Es fundamental protegerse desde niño!

TODOS DEBEMOS PROTEGERNOS DEL SOL

- ✓ Evitaremos la exposición solar directa entre las 11 y las 5.
- ✓ Las prendas de vestir, el gorro y las gafas de sol son las que más nos protegen.
- ✓ Usaremos crema fotoprotectora adecuada a nuestro tipo de piel en las zona expuestas.
- ✓ La aplicaremos 30 minutos antes de la exposición solar.
- ✓ Pondremos cantidad suficiente sin olvidar orejas, nariz y manos.
- ✓ Recordaremos renovarla cada 2-3 horas.
- ✓ No olvidaremos un protector labial.



***En España mueren al año unas 700 personas por melanoma.
Se calcula que una de cada 75 personas padecerá un melanoma
a lo largo de su vida***