



**PROTEGETE
DEL SOL SIEMPRE**

EL SOL SIN PROTECCIÓN DAÑA

EL PROTECTOR SOLAR: EL MEJOR ALIADO

Prestá atención a estas recomendaciones para un buen uso del protector solar.

1 Usá protector solar con factor de protección (FPS) mayor a 30.



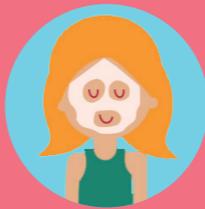
3 Pedile a tu mamá, papá, abuelo o a quien te cuide, que no se olvide de aplicarte una cantidad "generosa" del protector solar un rato antes de salir (20-30 minutos) y te lo vuelva a colocar cada 2 horas o después de salir del agua. Es importante que la piel esté seca.



2 No te olvides de usar protector solar cuando hagas deporte. ¡Es un hábito que podés adquirir fácilmente!



4 No debemos olvidar de aplicar en las orejas, cuello y dorso de los pies. Todo lo que no cubra la ropa debe ser protegido con el protector solar.



¿SABÍAS QUE...

La forma más eficaz de **proteger nuestra piel** es conociendo cómo, cuándo y cuánto podemos exponernos al sol y visitando periódicamente al dermatólogo. La **Sociedad Argentina de Dermatología** organiza una campaña durante la **3ª semana de noviembre** en todo el país. Es de **atención gratuita** y para todos los que quieran controlar su piel. Podés ir vos o cualquier integrante de tu familia y amigos.

¡Evitemos exponernos al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde! ¡Los rayos UV son muy fuertes en ese horario!

¡CONOCÉ TUS LUNARES!

Los **lunares** son marrones, pequeños, de bordes regulares, pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo y en cualquier persona.

Podemos nacer con lunares o pueden aparecer con el tiempo. Algunas veces éstos pueden sufrir cambios. Por eso, **es importante consultar con un dermatólogo** (es el médico que mira y cuida nuestra piel) para saber si tus lunares están bien, al igual que los lunares o manchas de los integrantes de tu familia.

¿Qué debemos mirar en un lunar?

Si notamos que tenemos nuevos lunares o cambian su forma, debemos prestarles atención y consultar con un médico para proteger nuestra piel.

A



Asimetría: una parte del lunar es diferente de las otras.

B



Bordes irregulares

C



Coloración variada, cambios de color, picazón.

D



Diámetro mayor a 5-6 mm.

E



Evolución en el tiempo: picazón sangrado o costras.

MEJOR PREVENIR

Para disfrutar del aire libre sin riesgos, la **Sociedad Argentina de Dermatología** nos da **algunos consejos** para cuidarnos:



Usar anteojos con filtro UV certificado.



Usar sombreros de ala ancha.



Resguardarse a la sombra de los árboles.



Usar remeras con mangas largas.



Utilizar sombrillas.



Evitar exponerse al sol directo entre las 10 y las 16 hs.



Usar en forma habitual protectores solares de calidad reconocida que bloqueen la radiación UVA y UVB.

El cáncer de piel es curable en la mayoría de los casos si lo detectamos a tiempo.

¿Sabías que la arena, el agua y la nieve reflejan los rayos del sol y aumentan su efecto?

Organiza



CAMPAÑA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

Del 20 al 23 de noviembre CHEQUEOS GRATUITOS DE LA PIEL relacionados con la prevención del cáncer de piel. Consultá hospitales y centros adheridos de todo el país llamando al 0800-999-0723 o ingresá en www.cancerdepiel.org.ar

Colaboran con esta campaña



Andrómaco

dermaglós