

## 10 consejos para prevenir el melanoma



- 1 Evita la exposición solar en las horas centrales del día.**

Los rayos solares son más perjudiciales entre las 12 de la mañana y las 4 de la tarde. A cualquier hora, recurre a la sombra, pero no dejes de aplicarte protección.
- 2 Usa fotoprotectores que te protejan frente a la radiación UVA, UVB e IR-A.**

Dependiendo de tu fenotipo, debes aplicarte un fotoprotector con uno u otro factor de protección, como mínimo de 30. Póntelo media hora antes de tomar el sol y reaplícalo cada dos horas y tras el baño. Y elige bálsamos labiales y maquillaje que contengan filtros solares.
- 3 Consulta los índices ultravioleta e infrarrojos.**

Infórmate a través de la Agencia Estatal de Meteorología para planificar las actividades al aire libre y evitar la exposición cuando la radiación sea más perjudicial.
- 4 Cuidado al aire libre.**

Las radiaciones solares se reflejan en nieve (+80%), arena (+25%) y agua o hierba (+10%), y aumentan sus efectos al incidir directamente sobre la piel, así que emplea fotoprotectores con factores más altos.
- 5 Protege tu cuerpo con la ropa adecuada.**

Los colores oscuros protegen mejor del sol que los claros y los tejidos tupidos son más aconsejables. Tras cubrir tu cabeza con sombrero o gorra, no te olvides de empuñados, orejas o parte posterior del cuello.
- 6 Ponte gafas de sol para evitar daños oculares.**

Deben tener una protección del 100% frente a los rayos UV, y el certificado de haber superado los controles de la UE.
- 7 Protege a los niños del sol.**

Antes de los tres años no es recomendable que estén expuestos directamente al sol. Debemos aplicarles a menudo protección solar testada pediátricamente y protegerlos con gorro, gafas, pantalón y camiseta.
- 8 Huye de las salas de bronceado.**

Se desaconseja el uso de camas bronceadoras o lámparas de sol, pues emiten rayos UVA y la OMS señala que su uso conlleva riesgo de cáncer de piel y que ningún menor debería utilizarlas.
- 9 Observa de cerca tu piel.**

Realiza una autoexploración de tu cuerpo cada uno o dos meses. Comienza en pie con los brazos en alto, de frente, de cada lado y de espalda. Continúa con los brazos, antebrazos y palmas de la mano; la parte posterior de las piernas, los espacios entre los dedos y las palmas de los pies. Después, con un espejo de mano, examina la parte posterior de tu cuello, la parte inferior de la espalda, las nalgas y los genitales.
- 10 Acude al dermatólogo periódicamente.**

Si observas lesiones pigmentadas sospechosas cita con tu dermatólogo para que inspeccione tu piel. Estas revisiones son especialmente importantes si presentas algún factor de riesgo como antecedentes de melanoma o un alto número de lunares.