

26 de Mayo día del Euromelanoma

Ellas desde luego no

**¡PROTEGETÉ  
DEL SOL!**



El melanoma es uno de los  
cánceres más agresivos.

En los últimos años se ha  
producido un incremento en su  
frecuencia

Tu ¿te expondrías?



# HOSPITAL DE ALTA RESOLUCIÓN EL TOYO

## Consultas Atención Especializada

## PREVENCIÓN DEL MELANOMA

### 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 zonas 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.**