

COMO PREVENIR EL CANCER DE PIEL



Obra Social del Personal
de la Industria Maderera



Evitá el sol directo entre las
10 y las 16 hs



Usá anteojos con filtro UV



Usá sombrero y mangas
largas



Usá en forma habitual
protector solar con al menos
30 de FPS y repetí la
aplicación cada 2 horas o
cada vez que salís del agua o
en caso de sudoración
excesiva. Al hacer deportes
no olvidés usarlo. Aplicarlo 20
minutos antes de la
exposición.



Examiná tus lunares y
manchas regularmente con
ayuda de un espejo y de otra
persona. No olvidés la zona
del cuero cabelludo, región
genital, palmas, pies, boca.
Consultá a un dermatólogo
ante cualquier cambio que
notes en un lunar o manchas
(bordes irregulares, cambios
de color o tamaño) o heridas
que no cicatricen.



Los menores de un año
deben estar a la sombra, con
ropa liviana y sombrero
evitando la exposición
directa y bebiendo suficiente
cantidad de agua para no
deshidratarse. A partir de los
6 meses los niños pueden
utilizar protectores solares.