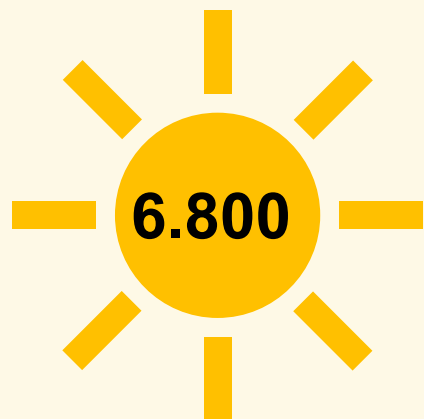


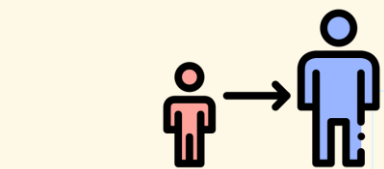
ILUMINATE DE SALUD

Cuidar nuestra piel no significa dejar de disfrutar del sol



casos de melanoma al año

España diagnostica miles de nuevos casos anualmente debido a la exposición excesiva a radiación UV



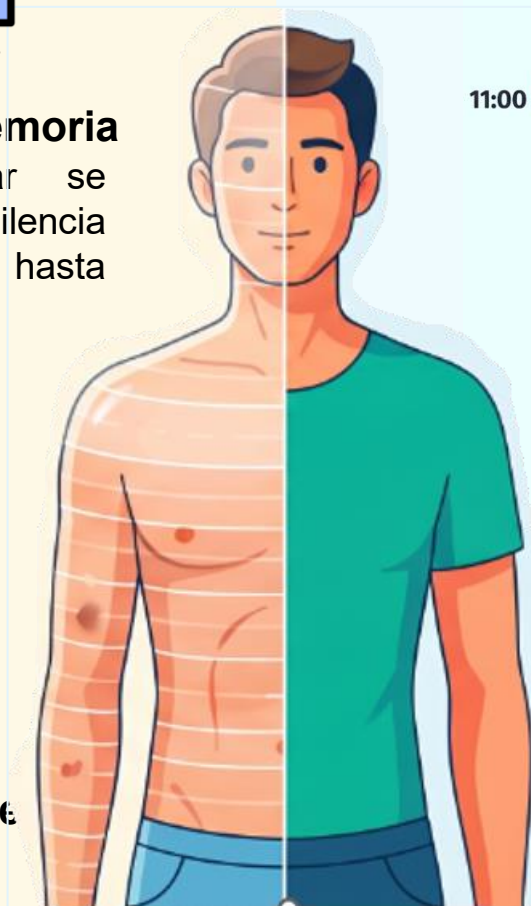
La piel tiene memoria

El daño celular se acumula en silencio desde la infancia hasta la madurez



El peligro no entiende de estaciones

La radiación UV atraviesa nubes, ventanillas de coche y afecta incluso durante el deporte



Máxima protección entre 11:00 y 17:00

Evita la exposición durante las horas de mayor intensidad



La regla del SPF +50

Aplicalo 30 minutos antes de salir, renueva cada 2 horas y después de sudar.

Autoexploración y detección precoz

Revisa el tamaño, color o forma de tus lunares y consulta al dermatólogo



Método de protección

Usa sombrero y usa gafas



Fuentes artificiales

No uses cámaras de bronceado



Entorno laboral

Protección en el trabajo



asociación
española
contra el cáncer



UNIVERSIDAD
DE GRANADA