

[1]

En la época estival, es esencial aplicarse **crema solar antes de salir de casa** o, al menos, **veinte minutos antes** de la exposición al sol, y hacerlo nuevamente si se toman baños, se juega con la arena o han pasado más de dos horas desde la última aplicación. Es necesario utilizar una buena protección con capacidad de bloqueo de, al menos 15 FPS en adultos, 30 FPS en niños y protección contra los rayos UVA y UVB.

Se recomienda no exponerse a los rayos solares más de lo debido, los primeros días es aconsejable hacerlo poco a poco, y **evitar las horas centrales del día**. Los bebés menores de seis meses deben estar a la sombra.

Asimismo, los expertos inciden en la importancia de detectar un melanoma a tiempo y, para ello, es esencial que los propios pacientes vigilen su piel. Para ello aconsejan seguir la regla del **'A, B, C, D, E'** que consiste en la **auto-exploración de lunares y manchas**.

La letra **A de asimetría**, para aquellas que no sean homogéneas; la **B de bordes irregulares**; la **C hace alusión al color**; la **D de diámetro**, para incidir en la conveniencia de vigilar las lesiones de más de 6 milímetros, y la **E de evolución** con especial atención a los que cambian de forma repentina.

Si observa algo de lo indicado, es aconsejable que acuda a su médico de familia para que determine si es importante.

Estos sencillos consejos son clave para prevenir lesiones cancerosas y manchas solares.

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/biblioteca/temas/protege-tu-salud/verano-saludable/protege-tu-piel>

Links:

[1] https://sanidad.castillalamancha.es/sites/escam.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/imagenes/lunares_0.jpg