

[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, 50 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 repentinamente.

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://salud.castillalamancha.es/ciudadanos/protege-tu-salud/verano-saludable/protege-tu-piel>

Links

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