

## El sol

Y LOS CUIDADOS DE LA PIEL



El efecto natural del sol tiene muchos beneficios. Sin embargo, la exposición sin protección puede ser perjudicial para nuestra salud. Para que disfrutar del aire libre no se convierta en un riesgo,

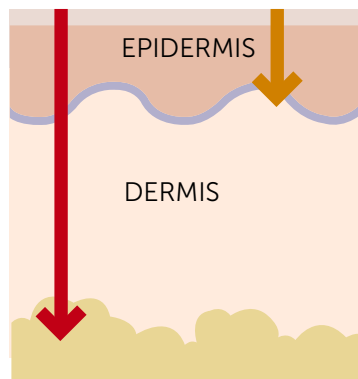
*¡cuida tu piel y la de tu familia!*

## ¿QUÉ SON LOS RAYOS UV?

Los rayos ultravioleta (UV) son radiaciones que provienen del sol o de diversas fuentes de luz artificial. Pueden causar serios problemas de salud, principalmente en la piel y los ojos:

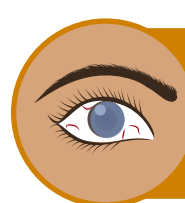
### UV-A

Penetran la dermis y pueden provocar lesiones importantes a largo plazo.



### UV-B

Dañan la epidermis y sus efectos son acumulativos.



Daños graves en los ojos (cataratas y lesiones en la retina).



Envejecimiento prematuro de la piel (arrugas y manchas).



Distintos tipos de cáncer.

En primavera y verano, el riesgo aumenta debido a la intensidad de los rayos solares, pero es necesario que **protejas tu piel durante todo el año.**



## ALERTA: CÁNCER DE PIEL EN LA ARGENTINA



Más de **7000 casos** diagnosticados desde el **2002 hasta la actualidad.**

**3 %**

de los casos fueron diagnosticados antes de los **25 años de edad.**

Edad promedio al momento del diagnóstico:

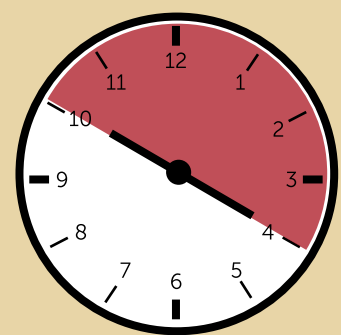
**55 años** **58 años**

En las últimas décadas, también se han detectado casos de cáncer de piel en

niños de hasta **14 años** jóvenes de entre **15 y 19 años**

Fuente: Registro Argentino de Melanoma Cutáneo (RAMC).

## ¡Disfrutá del sol SALUDABLEMENTE!



Evitá exponerte al sol **entre las 10 y las 16 horas.**

Utilizá protector solar de **factor 20 o más**

Renovalo cada dos horas, al salir del agua o después de haberte secado con la toalla.



Buscá **lugares con sombra.**

No olvides llevar **sombrero o gorra.**

Cubrite con **ropa clara y liviana.**

**Mantenete hidratado** de manera permanente.

Utilizá **lentes de sol** con protección contra rayos UV.



Para los más chiquitos

Los menores de un año no deben estar expuestos directamente al sol. A partir de los 6 meses, deben usar protector aunque se encuentren a la sombra.

## Vamos de paseo: ¿que llevamos?

¡Hola, chicos! Vamos a disfrutar de una cálida tarde de primavera en el parque. ¿Me ayudan a preparar la mochila? ¡Recuerden llevar todo lo necesario para estar protegidos del sol!



**P**\_\_\_\_\_ **S**\_\_\_\_\_ para cuidar nuestra piel



**A**\_\_\_\_ para mantenernos hidratados



**L**\_\_\_\_\_ **D**\_\_\_\_\_ **S**\_\_\_\_\_ para cuidar nuestros ojos



**G**\_\_\_\_\_ para proteger nuestra cabeza, frente, nariz y cuello



**L**\_\_\_\_\_ para sentarnos



PROFERTIL  
Vida para nuestra tierra

# Salud en Familia

Para comunicarte con el servicio médico de Profertil: [smedico@profertil.com.ar](mailto:smedico@profertil.com.ar) • Tel.: 4598009 / 4598196

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación - [www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)