



Recomanacions per a la pell

- Controlar l'exposició al sol, sobretot en les hores de major intensitat (d'11 a 16 h).
- Fer servir ulleres de sol i roba protectora: gorres i peces de màniga llarga.
- Utilitzar cremes barrera amb protector solar SPF50+
- Evitar o reduir l'ús de cabines UVA, solàriums.
- Vigilar els dies ennuvolats, la radiació ultraviolada (UV) els travessa en el 80%.
- Vigilar les superfícies amb reflexos: neu, sorra, mar.
- Vigilar l'alçada a la muntanya, quan més amunt més radiació solar.
- Hidratar bé la pell després de l'exposició solar.
- Evitar les cremades solars, la pell té MEMÒRIA. D'aquí el càncer de pell.

Tipus de càncer de pell

- Carcinoma basocel·lular: el més comú a tot el món.
- Carcinoma escamós: freqüent, i a vegades letal.
- Melanoma maligne: el de les pigues, molt perillós i molt letal si s'agafa tard.
- Carcinoma de Merkel, etc.

Pistes per sospitar-lo

- Aparició recent d'una piga o canvi en una ja coneguda i que creixi de forma irregular i amb diversos tons.
- Una berruga que sagna i no cura.
- Una nafra que no cura
- Una crosta, que a vegades sagna.
- Un bony que creix.