

# Familia y Bienestar Social: La AECC ofrece consejos para prevenir las enfermedades por la radiación solar

**Fecha de publicación:** 3/06/2015 0:00

## **Descripción:**

Bajo el lema "El sol puede dejar una huella imborrable en tu piel", la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) pone en marcha su campaña anual de sensibilización y concienciación a la población sobre la importancia que tiene para la salud una buena protección solar, así como la adopción de hábitos saludables frente al sol.

Con este objetivo la AECC ha elaborado un audio y un díptico, editado en **castellano, catalán, euskera y gallego**, en el que se recogen recomendaciones concretas para tomar el sol con precaución y, en definitiva, disfrutar del tiempo al aire libre sin ningún riesgo para la salud.

La **protección** frente a la radiación solar, si bien, nos recuerda el documento, debe llevarse a cabo durante **todos los meses** del año, durante el período estival ésta debe intensificarse: "**Protégete del sol**. Protege tu salud. Y es que la exposición inadecuada al sol puede causar **alteraciones** en la piel y ocasionar **graves enfermedades**. Por eso es tan importante protegerse de las radiaciones solares, no solo en **playas y piscinas** ni solo durante el verano también el **resto del año**".

Entre las recomendaciones para reducir el daño que el sol puede producir, la AECC aconseja: Beber agua con frecuencia; Utilizar cremas con un nivel de protección alto; Utilizar sombrillas, sombreros, gorras, camisetas, cuando nos exponamos directamente al sol; Evitar permanecer bajo el sol durante mucho tiempo.

Así mismo, la campaña insiste que para prevenir y, en su caso, detectar de manera precoz el cáncer de piel es imprescindible que la población adquiera hábitos, tales como, el de revisar su piel periódicamente. Por este motivo, la campaña también hace hincapié sobre el aspecto y lesiones que pueden presentar los cánceres de piel y la importancia que tiene para la salud el prestar especial atención a la aparición de manchas (generalmente rojizas) que pueden descamarse y sangrar, nódulos (elevaciones o prominencias redondeadas en la piel) y úlceras que no cicatrizan.

Finalmente, la AECC nos recuerda que "examinar cuidadosamente y de manera periódica todas las partes de nuestro cuerpo, puede ser determinante a la hora de prevenir y/o afrontar la enfermedad".

**Más información en:**

[www.mostoles.es](http://www.mostoles.es)

[www.conectamostoles.com](http://www.conectamostoles.com)

[facebook.com/ayuntamientomostoles](https://facebook.com/ayuntamientomostoles)

[flickr.com/people/ayuntamientomostoles](https://flickr.com/people/ayuntamientomostoles)

[youtube.com/user/ayuntamientomostoles](https://youtube.com/user/ayuntamientomostoles)

Twitter: @aytomostoles

Twitter: @DanielOrtizEsp

Facebook: [www.facebook.com/danielortizespejo](https://www.facebook.com/danielortizespejo)