

**¡Cuida tu piel y disfruta del sol de forma segura!  
Zaindu zure azala eta eguzkiaz modu seguruan gozatu!**

Asociación Española Contra el Cáncer  
900 100 036  
[asociacioncontraelcancer.es](http://asociacioncontraelcancer.es)



**Está protegida,  
pero su piel no.  
Babestuta dago, baina  
bere larruazala ez.**

#TODOSCONTRAELCANCER



900 100 036  
[asociacioncontraelcancer.es](http://asociacioncontraelcancer.es)



ASOCIACIÓN DE  
DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA  
DE ESPAÑA



COMISIÓN ESPAÑOLA  
DE FISIOLÓGICA Y NUTRICIÓN



# Conoce tu piel para protegerla

## Ezagutu zure larruazala, ongi babestu ahal izateko

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Sus funciones son fundamentales para nuestra salud: regula nuestra temperatura, sintetiza la vitamina D y nos protege del exterior. Larruazala gorputzeko organorik handiena da. Osasunerako ezinbestekoak diren eginkizunak betetzen ditu: gorputzaren tenperatura erregulatzea, D bitamina sintetizatzea eta gu kanpoaldeko elementuen aurrean babestea.

### Fototipo: / Fototipoa:



Es una forma de clasificar la respuesta de la piel a la radiación ultravioleta y su capacidad de adaptarse a los efectos del sol. Hay seis fototipos (I-VI). Haz el test en nuestra web y descubre cuál es el tuyo.

Larruazalak erradiazio ultramorearen aurrean duen erantzuna eta eguzkiaren efektuetara egokitzeko duen gaitasuna sailkatzeko modua da. Sei fototipo daude (I - VI). Egin testa gure webgunean eta ezagutu zurea zein den.



### Respuesta a la radiación UV/ Erradiazio ultramorearen aurreko erantzuna:

Las radiaciones pueden provocar enrojecimiento y quemaduras, reacciones de alergia o fototoxicidad y por supuesto cáncer de piel.

Erradiazioek gorritzea, erredurak, erreakzio alergikoak edo fototoxikotasuna eragin ditzakete, eta, jakina, larruazaleko minbizia ere.

### Poblaciones de riesgo: / Arriskua duten biztanleak:



Niños, deportistas y trabajadores expuestos a actividades al aire libre, y personas con enfermedades o tratamientos que los hacen especialmente sensibles.

Haurrak, kirolariak eta aire zabaleko jarduerak egiten dituzten langileak, eta sentikortasun berezia eragiten duten gaixotasunak edo tratamenduak dituzten pertsonak.

## AUTOEXPLORACIÓN / AUTOMIAKETA

### Detección precoz de cáncer de piel:

#### Larruazaleko minbiziaren detekzio goiztiarra:



Revisa tus lunares con frecuencia y vigila posibles asimetrías, bordes irregulares, cambios de color o de tamaño. ¿Sabes cómo hacer la autoexploración de tu piel? Consulta nuestra web.

Aztertu zure orinak maiz, asimetriak, ertz irregularrak, kolore edo tamaina aldaketak eta abar garaiz antzemateko. Ba al dakizu larruazalaren automiaketa nola egin? Jo gure webgunera.

### CONSEJOS ADICIONALES

### AHOLKU GEHIGARRIAK

- Examina tu piel regularmente. Miatu zure larruazala aldian behin.
- Mantente hidratado. Mantendu zaitzez hidratatuta.
- Extrema la precaución con los niños. Arreta berezia jarri haurrei.

## EL SOL ES UN ALIADO DE NUESTRA SALUD

### EGUZKIA OSASUNAREN ALIATUA DA

Tomado con moderación, el sol puede tener muchos beneficios para nuestro organismo y nuestro estado anímico. Sin embargo, cuando nos exponemos sin protección, los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden causar quemaduras solares, envejecimiento prematuro y cáncer de piel.

En esta guía te presentamos información y consejos prácticos para que cuides tu piel cada día.

Neurritz hartzen bada, eguzkiak onura ugari izan ditzake gure organismo eta aldartearentzat.

Hala ere, esposizioa babesik gabe gertatzen bada, eguzkiaren izpi ultramoreek (UV) erredurak, zahartze goiztiarra eta larruazaleko minbizia eragin dezakete. Gida honetan aurkituko dituzu larruazala egunero zaintzeko behar dituzun informazioa eta aholku praktikoak.



### Protégete del sol: / Babestu zaitzez eguzkiaren aurrean:

No te expongas sin protección, especialmente durante las horas de mayor intensidad (de 11:00 a 17:00 horas). Ez jarri eguzkitan babesik gabe, batez ere intentsitate handieneko orduetan (11:00etatik 17:00etara).

Ponte a la sombra siempre que sea posible. Gelditu itzaletan ahal bezainbeste.

Protégete piel y cabeza: usa sombrero, gafas de sol homologadas y manga larga. Babestu larruazala eta burua: erabili kapela, eguzkitako betaurreko homologatuak eta mahuka luzea.



### Usar protector solar: / Erabili eguzkitako babesa:

Usa protector solar con un factor de protección solar (FPS) preferentemente de 50. Ahal bada, erabili 50eko eguzki babes faktorea (FPS, gaztelaniaz).

Aplicalo 30 minutos antes de exponerte al sol, y vuelve a aplicarlo cada dos horas, o antes si sudas o te metes en el agua.

Aplika ezazu eguzkitan jarri baino 30 minutu lehenago, eta bi ordu oro hortik aurrera, edo lehenago izerdia bota baduzu edo uretan sartu bazara.

Usa fotoprotector aunque esté nublado.

Erabili fotobabesa eguna lainotua badago ere.



### No uses camas solares: / Ez erabili eguzki oherik:

Los rayos UV que emiten las cabinas solares pueden causar cáncer de piel.

Eguzki kabinek igortzen dituzten UV izpiek larruazaleko minbizia eragin dezakete.

## RECUERDA GOGORA EZAZU

- El exceso de sol causa cáncer de piel. Eguzki gehiegi hartzeak larruazaleko minbizia eragiten du.
- La protección solar es esencial. Eguzkitako babesa ezinbestekoa da.
- La piel tiene memoria, protégela desde la infancia. Larruazalak memoria dauka; babestu ezazu haurtzarotik.