

Proteggiti dal sole

Be Sunsmart

Il cancro della pelle è il tumore maggiormente diagnosticato in Australia. Ogni anno oltre 430.000 australiani si sottopongono a trattamenti per vari tipi di cancro della pelle. Di questi oltre 10.500 sono casi di melanoma di nuova diagnosi. Ogni anno si registrano circa 1600 decessi dovuti al cancro della pelle di tipo melanoma o non melanoma. L'Australia e la Nuova Zelanda hanno i tassi di cancro della pelle più elevati del mondo.

La principale causa del cancro della pelle è l'eccessiva esposizione alle radiazioni ultraviolette (UV) del sole. La pelle si scotta anche in soli 15 minuti se esposta al sole estivo ed è pertanto importante proteggerla dai raggi UV.

Evita di utilizzare solarium e lettini abbronzanti che emettono livelli nocivi di radiazioni UV, fino a cinque volte più forti dei raggi del sole di mezzogiorno in estate.

Il cancro della pelle è per lo più prevenibile. Proteggiti dal sole. Proteggiti dai danni causati dal sole e dal cancro della pelle utilizzando combinazioni delle seguenti cinque azioni:



Indossa indumenti protettivi

Scegli indumenti che:

- coprono la pelle il più possibile, per es. con maniche lunghe e collo alto.
- sono realizzati con materiali a trama fitta quali cotone, poliestere/cotone e lino.
- se utilizzati per nuotare, sono realizzati con materiali come la lycra, che proteggono dal sole anche se bagnati.



Applica protettore solare SPF 30+

Assicurati che il protettore solare che usi sia ad ampio spettro e resistente all'acqua. La crema solare non deve essere utilizzata per aumentare il tempo trascorso al sole e deve essere sempre abbinata ad altre forme di protezione. Applica il protettore solare in abbondanza sulla pelle pulita e asciutta almeno 20 minuti prima di uscire e rimettilo ogni due ore.



Indossa un cappello

Un cappello a falda larga, a cloche o in stile "legionario" offre buona protezione al volto, al naso e alle orecchie, siti comunemente interessati dal cancro della pelle. Berretti e visiere non offrono una protezione adeguata. Scegli un cappello realizzato con un tessuto a maglia fitta: se riesci a vedere attraverso il tessuto significa che i raggi UV vi passano attraverso. I cappelli non proteggono necessariamente dai raggi UV riflessi, pertanto devi anche indossare occhiali da sole e crema solare per aumentare il livello di protezione.



Stai all'ombra

Sfrutta gli alberi o i ripari artificiali, oppure portane uno con te! Restare all'ombra è un modo efficace di ridurre l'esposizione al sole. A prescindere dal riparo prescelto, assicurati che l'ombra sia scura e utilizza altre forme di protezione (per esempio indumenti, cappello, occhiali da sole e crema solare) per evitare i raggi UV riflessi dalle superfici circostanti.



Usa gli occhiali da sole

Gli occhiali da sole abbinati a un cappello a falda larga possono ridurre l'esposizione degli occhi ai raggi UV fino al 98 per cento. Scegli occhiali da sole che aderiscano al volto e avvolgenti, conformi alla norma australiana AS 1067. Gli occhiali da sole sono altrettanto importanti per i bambini che per gli adulti.

Ricorda di essere particolarmente cauto tra le 10:00 e le 15:00, quando le radiazioni UV sono massime.

Controlla gli avvisi SunSmart UV Alert, che indicano il periodo di tempo in cui devi prestare particolare attenzione alla protezione solare: sono segnalati sulla pagina meteo della maggior parte dei quotidiani e sul sito web del Bureau of Meteorology (Ufficio di meteorologia): www.bom.gov.au/weather/uv.

Controlla con regolarità la pelle e rivolgiti al medico se noti cambiamenti inusuali.

In caso di una lesione che non guarisce, o di un neo che compare d'improvviso, che cambia dimensioni, spessore, forma o colore o che inizia a sanguinare, richiedi al medico un esame cutaneo. Vi sono maggiori probabilità che il trattamento sia efficace se il cancro della pelle è individuato nelle sue fasi iniziali.

Non dimenticare, in caso di preoccupazioni o domande, di rivolgerti al medico.

Modi per ridurre il rischio di cancro Come stai andando?

(Spunta le aree in cui devi intervenire)

- Smettere di fumare
- Proteggerti dal sole
- Mantenere un peso corporeo sano
- Fare più attività fisica
- Seguire un'alimentazione sana ed equilibrata
- Evitare o limitare il consumo di alcolici

Dove trovo informazioni affidabili?

Helpline del Cancer Council 13 11 20

Informazioni e assistenza per te e i tuoi parenti al costo di una telefonata locale da qualsiasi località in Australia.

Sito web del Cancer Council

(con collegamenti ai Cancer Council dei singoli stati e territori)
www.cancer.org.au

Servizio di traduzione e interpretariato 13 14 50