



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto de Gestión de Servicios de Salud

Red de Salud Barranco Chorrillos Surco

UNIDAD DE SALUD OCUPACIONAL

LUNARES

¿SON COMUNES LOS LUNARES?

Los lunares son muy comunes. La mayoría de las personas tiene entre 10 y 40 lunares. Una persona puede desarrollar nuevos lunares hasta aproximadamente los 40 años.

Los lunares suelen ser rosados, marrones, planos o elevados. Generalmente son redondos u ovalados.



Los lunares: protagonistas del verano



MELANOMAS



CÓMO PROTEGERSE DEL SOL

La exposición exagerada a la luz solar puede generar alteraciones a la piel y en muchos casos cáncer. Aquí una guía básica de cómo evitar los efectos negativos.

1. Evita exponerte al sol entre las 11 de la mañana y las 4 de la tarde, ya que son las horas con mayor radiación. 
2. Usa lentes con protección de filtro UV, las gafas que no cuenten con esto, pueden causarte dilatación ocular. 
3. Utiliza ropa que te proteja del sol, se recomienda que sea manga larga y de colores vivos. 
4. Es importante aplicarse bloqueador solar quince minutos antes de toda exposición al sol. 
5. Lleva siempre una gorra o una sombrilla. Genera tu propia sombra contra el sol. 