

"PEDALEA SIN DEJARTE LA PIEL"

PEDALING GIVING ALL FOR YOUR SKIN

"Disfruta del sol sin dejarte la piel" es el eslogan de la campaña de fotoprotección y prevención del cáncer de piel organizada por la Agencia Sanitaria Costa del Sol y el Distrito Sanitario Costa del Sol, que comenzó en el año 2009 con el objetivo de impulsar estrategias proactivas de fotoprotección y detección precoz del cáncer de piel en la comunidad en diferentes ámbitos (educativo, sanitario, turístico, deportivo y laboral).

En el marco de la estrategia de fotoprotección en el deporte, este año lanzamos una novedosa iniciativa con el eslogan "Pedalea sin dejarte la piel", con la intención de promover buenas prácticas de fotoprotección en el mundo del ciclismo, involucrando a todos los actores clave (deportistas, federaciones, clubs, escuelas deportivas, marcas, etc.).

Nuestro objetivo es reducir la incidencia y mortalidad por cáncer de piel en este colectivo de deportistas y convertir el ciclismo en un "Deporte saludable".

"Enjoy the sun without getting skin" is the campaign slogan of photoprotection and prevention of skin cancer organized by the Sanitary Agency Costa del Sol and the Costa del Sol Sanitary District, which began in 2009 with the aim of promoting strategies proactive photoprotection and early detection of skin cancer in the community in different fields (education, health, tourism, sports and work).

As part of the strategy of photoprotection in sport, this year we launched a new initiative with the slogan "Pedaling giving all for your skin" with the intention of promoting good practices in photoprotection within the cycling world, involving all stakeholders (athletes, federations, clubs, sports schools, brands, etc.).

Our aim is to reduce the incidence and mortality from skin cancer in this group of athletes and turn cycling into a "Sun-friendly Sport".



ESTRATEGIA 2019

CAMPAÑA DE FOTOPROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL EN EL CICLISMO

CAMPAIGN OF PHOTOPROTECTION AND PREVENTION OF SKIN CANCER IN CYCLING

Los deportes al aire libre constituyen prácticas de riesgo de cáncer de piel, y concretamente en el ciclismo confluyen muchos factores que contribuyen al daño solar:

- Exposición solar excesiva durante los extensos tiempos.
- La práctica de este deporte se realiza en las horas centrales del día.
- Muchas rutas se realizan en altura, donde la radiación solar es mayor.
- El sudor humedece la piel y aumenta el efecto de la radiación.
- Escasa concienciación del uso de cremas solares.
- Uso de ropa inadecuada que expone gran superficie de piel a las radiaciones, sobre todo en periodos de más calor.
- La inmunosupresión y el estrés oxidativo provocado por el ejercicio intenso.

Somos conscientes de que es imposible decirle a un ciclista que no salga en bici los días con mucha radiación ultravioleta o que no pedalee tantas horas. Sin embargo, deberíamos crear una cultura de la utilización de cremas de fotoprotección y otras medidas básicas. Por esa razón hemos elaborado este decálogo específico para el mundo de ciclismo.

Outdoor sports practices constitute a risk of skin cancer, and specifically in cycling come together many factors that contribute to sun damage:

- Prolonged exposure to the sun.
- It is practiced at the hours with highest incidence of sun.
- Many routes are done in height where there is more solar radiation.
- Higher radiation effect with wet skin.
- Low awareness of the use of sunscreens.
- Inappropriate clothing with exposed skin especially in warmer periods.
- Immunosuppression and oxidative stress caused by intense exercise.

We are aware that it is impossible to tell a cyclist who not to practice cycling during the high-level ultraviolet radiation days or not to pedal many hours. However, we should create a culture of using sunscreens creams and other basic measures. For that reason we have developed this specific decalogue for the cycling's world.



CAMPAÑA DE FOTOPROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL EN EL CICLISMO
CAMPAIGN OF PHOTOPROTECTION AND PREVENTION OF SKIN CANCER IN CYCLING



"PEDALEA SIN DEJARTE LA PIEL"



PEDALING GIVING ALL FOR YOUR SKIN

CONOCE TU FOTOTIPO

KNOW YOUR PHOTOTYPE



FOTOTIPO I

Piel muy blanca, pecas y cabello pelirrojo. Se quema siempre. Nunca se broncea.



PHOTOTYPE I

Very white skin, freckles and red hair. It burns always and never tans.



FOTOTIPO II

Piel clara, cabello rubio y ojos azules. Se quema muy fácilmente. El bronceado es mínimo.



PHOTOTYPE II

Light skin, blonde hair and blue eyes. It burns very easily. The tan is minimal.



FOTOTIPO III

Piel ligeramente morena. Se quema fácilmente. El bronceado es gradual.



PHOTOTYPE III

Skin slightly brown. It burns easily. The tan is gradual.



FOTOTIPO IV

Piel morena. Se quema ocasionalmente. El bronceado es rápido.



PHOTOTYPE IV

Brown skin It burns occasionally. The tan is fast.



FOTOTIPO V

Piel muy morena. Se quema raramente. El bronceado es intenso y rápido.



PHOTOTYPE V

Very dark skin. It burns rarely. The tan is intense and fast.



FOTOTIPO VI

Piel negra. No se quema nunca. El bronceado es máximo.



PHOTOTYPE VI

Black skin. It never burns. The tan is maximum.



DECÁLOGO DE FOTOPROTECCIÓN

PHOTOPROTECTION DECALOGUE

1

Utiliza cremas de alta protección FPS 30+, con filtros UVA y UVB y resistentes al agua y al sudor. Conoce tu fototipo cutáneo, si tienes un fototipo I o II deberás extremar tu protección.



Use high sunscreens with high Sun Protection Factor (SPF) as 30+ with UVA and UVB filters, water and sweat resistant. Know your skin phototype, if you have a skin type I or II should take extra protection.

2

Aplicala 30 minutos antes de la exposición y reaplicala cada dos horas, si es posible. Existen cremas diseñadas específicamente para el rostro, por lo que su aplicación no irrita los ojos.



Apply it 30 minutes before exposure and renew it if possible. There are creams specially designed for use on the face, so it doesn't irritate the eyes.

3

Ten especial cuidado con zonas como las orejas, la parte posterior del cuello y los labios. Para estos últimos puedes utilizar lápiz labial de protección solar.



Take special care with areas such as the ears, the back of the neck, lips. For the latter can use lipstick sunscreen.

4

La radiación también se filtra a través del casco, es recomendable utilizar algún tipo de pañuelo bandana o gorra bajo el casco.



The sun filters also through the helmet, it is advisable to use some kind of scarf or bandana or cap under the helmet.

5

Utiliza gafas de calidad que filtren adecuadamente las radiaciones solares, homologadas por CE, categorías 2, 3, 4 que bloqueen el 95-99% de las RUV.



Wear quality sunglasses that properly filter solar radiation, approved by CE, categories 2, 3, 4 which block 95-99% of UVR.

6

Bebe abundante agua y zumos de frutas y verduras; te ayudarán a compensar la pérdida de agua y el estrés oxidativo provocado por el sol.



Se ha demostrado la acción antioxidante y fotoprotectora que proporciona la ingesta de sustancias como la Vitamina E, Betacarotenos, Té verde o el Resveratrol.

Drink plenty of water and fruit and vegetables juices; it will help to compensate for water loss and oxidative stress caused by the sun.

It has been demonstrated that the intake of Vitamin E, Beta-carotene, Green tea or Resveratrol has antioxidant and photoprotective activity.

7

Utiliza ropa ciclista de buena calidad. Las radiaciones pueden atravesar la ropa, especialmente si ésta es muy fina o está mojada.



Hay marcas que ofrecen productos con protección anti UVA. Si no utilizas ropa con filtros solares no olvides aplicarte crema en el torso, la espalda y los hombros.

Use good quality cycling clothing. Radiation can penetrate clothes, especially if it is very thin or wet. There are brands that already offer products with UVA protection. If you do not use clothes with sunscreen do not forget to apply cream in summer both torso, back and shoulders.

8

Si llevas manguitos/perneras y hay posibilidad de que los quites por el calor, ten la precaución de aplicarte crema solar.



If you wear cuffs / leg loops there is possibility that you remove them by the heat, be careful that you have used sunscreen.

9

No bajes la guardia en días nublados. Te recomendamos que consultes el índice de radiación ultravioleta (UVI). Algunas circunstancias (altitud, viento, arena, nieve, etc.) comportan un mayor riesgo.



Do not let your guard down on cloudy days. We recommend that you check the ultraviolet radiation index (UVI). Some conditions (altitude, wind, sand, snow, etc.) carry a higher risk.

10

Examina regularmente tu piel: si adviertes cambios de color, tamaño, forma o algún síntoma (picor, sangrado, etc.) en un lunar, consulta a tu médico.



Check your skin regularly: if you notice changes in color, size, form or some symptom (itching, bleeding, etc) in a mole, consult your doctor.



@disfrutadelsol

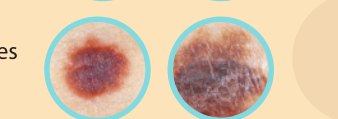
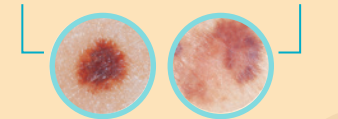
DISFRUTADELSOL.HCS.ES

SEÑALES DE ALARMA DEL CÁNCER DE PIEL

WARNING SIGNS OF SKIN CANCER

A Asimetría
Assimetry

LUNAR SANO
BENIGN MOLE



B Bordes irregulares
Irregular Borders

C Color heterogéneo
Change in colour

D Diámetro superior a 6 mm
Larger than 6mm

E Evolución en meses:
Tamaño, Forma, Color, Prurito, Sangrado o Ulceración
Progression (months):
Size, Form, Colour, Itchiness, Bleeding or Ulcerated

