



S.I.D.C.O.
SOCIETÀ ITALIANA DI
DERMATOLOGIA CHIRURGICA
ED ONCOLOGICA

GUIDA AD UNA CORRETTA FOTOPROTEZIONE E ALLA PREVENZIONE DEI TUMORI CUTANEI

In collaborazione con

 **ROTTAPHARM** |  **MADAUS**



Prima di esporsi ai raggi solari, al mare o in montagna, è consigliabile sottoporsi ad una visita specialistica dermatologica per ottenere consigli "personalizzati" in tema di "fotoprotezione". Infatti sono molteplici i fattori da prendere in considerazione nella scelta dei prodotti capaci di fare da filtro o da schermo ai raggi solari. Una scelta ragionata e guidata permette di evitare fenomeni irritativi o patologici assicurando alla cute caratteristiche ideali di idratazione, elasticità e pigmentazione, attraverso una protezione mirata.



CONSIGLI PER UNA CORRETTA FOTOESPOSIZIONE

1) ESPORSI AI RAGGI SOLARI FINO ALLE ORE 11.00 E DOPO LE ORE 15.00 EVITANDO L'ESPOSIZIONE DURANTE LE ORE CENTRALI DELLA GIORNATA.

2) I TEMPI DI ESPOSIZIONE DEVONO ESSERE AUMENTATI PROGRESSIVAMENTE.

3) APPLICARE UNA CREMA PROTETTIVA SU TUTTA LA SUPERFICIE CUTANEA ESPOSTA AI RAGGI SOLARI RINNOVANDO L'APPLICAZIONE AD INTERVALLI DI CIRCA 1 e 1/2 - 2 h.

4) ADOPERARE UN PRODOTTO CON INDICE DI PROTEZIONE PROPORZIONATO AL COLORE DELLA CUTE ED ALL'ETÀ DEL SOGGETTO, OLTRE CHE ALLA LATITUDINE DEL LUOGO DI ESPOSIZIONE.

5) APPLICARE LE CREME PROTETTIVE ANCHE IN PRESENZA DI NUVOLE O IN CASO DI CIELO "COPERTO".

6) EVITARE DI ESPORRE BAMBINI DI ETÀ INFERIORE A 3 ANNI. I BAMBINI DI ETÀ SUPERIORE A 3 ANNI DEVONO APPLICARE PRODOTTI AD ALTA PROTEZIONE E DEVONO INDOSSARE MAGLIETTE E CAPPELLINI IN COTONE CHIARO.

7) IN CASO DI GRAVIDANZA NON ESPORRE IL VISO AI RAGGI SOLARI ONDE EVITARE LA FORMAZIONE DI MACCHIE CUTANEE.





8) EVITARE DI APPLICARE PROFUMI SULLA CUTE PRIMA DI ESPORSI AI RAGGI SOLARI.

9) EVITARE DI ASSUMERE FARMACI FOTOSENSIBILIZZANTI OVVERO CAPACI DI PROVOCARE REAZIONI CUTANEE DURANTE L'ESPOSIZIONE SOLARE

10) I SOGGETTI CHE PRATICANO ATTIVITÀ SPORTIVE E/O SUBACQUEE (VELA, WINDSURF, SNORKELING, IMMERSIONI) DEVONO PROTEGGERE LA CUTE CON PRODOTTI IDROPELLENTI.

11) I SOGGETTI CALVI O CON RIDOTTA CAPIGLIATURA DEVONO PROTEGGERE IL CUIOIO CAPELLUTO CON PRODOTTI AD ALTO INDICE DI PROTEZIONE UTILIZZANDO, OVE POSSIBILE, UN COPRICAPO IN COTONE CHIARO.

12) I SOGGETTI CHE PRESENTANO VITILIGINE O CHE HANNO SUBITO GRAVI USTIONI DEVONO APPLICARE I PRODOTTI PROTETTIVI CON MAGGIORE FREQUENZA ED ATTENZIONE.

13) E' CONSIGLIABILE, DOPO L'ESPOSIZIONE SOLARE QUOTIDIANA, DETERGERE LA CUTE RIMUOVENDO EVENTUALI RESIDUI SALINI ED APPLICARE PRODOTTI DOPOSOLE CHE PRESENTINO PROPRIETÀ ADDOLCENTI, IDRATANTI, RINFRESCANTI.



In Italia i tumori cutanei sono in costante crescita: tra essi i più frequenti sono i carcinomi ed i melanomi.

I CARCINOMI colpiscono preferenzialmente individui di età superiore ai 40 anni e tendono a localizzarsi prevalentemente sulle aree cutanee più esposte alla luce (viso, collo, cuoio capelluto, dorso delle mani ed arti superiori), pur non risultando esenti le restanti regioni cutanee.

L'esposizione ripetuta, cronica ai raggi solari gioca un ruolo assolutamente determinante : spesso questi tumori sono preceduti da lesioni pre-cancerose, le cosiddette "cheratosi solari", propriamente definite "carcinomi in situ".

I carcinomi possono essere " basocellulari o spinocellulari" e possono presentarsi spesso con forme subdole, caratterizzate da una sottile squama o da una crosticina apparentemente innocua, che, una volta rimosse, sono solite riprodursi lentamente.

I carcinomi spinocellulari possono essere osservati anche sulle mucose orale e genitale.

I MELANOMI, tumori in costante aumento, possono colpire individui di qualsiasi età, anche molto giovani. Sono particolarmente esposti a questo tipo di tumore i soggetti con carnagione chiara, i soggetti che si sono ustionati più volte in età pediatrica, i pazienti che presentano familiarità per il melanoma (ossia che abbiano parenti già affetti dal tumore), pazienti che presentano un elevato numero di nevi (superiore a 30-40), pazienti che presentano nevi congeniti di grandi dimensioni (superiori a 15 cm.), pazienti che presentano numerosi nevi "atipici".

I melanomi possono localizzarsi in qualsiasi regione cutanea e si presentano di solito come macchie sottili o rilevate, di colore marrone o nerastro. Possono insorgere su cute sana o su preesistenti nevi.

Per favorire una diagnosi precoce è fondamentale l'osservazione attenta di alcuni parametri, quali l'asimmetria (forma irregolare) della lesione, la irregolarità dei bordi, la scarsa uniformità del colore, l'aumento improvviso del diametro, l'evoluzione anomala dello spessore. Tale analisi permette di procedere tempestivamente all'asportazione chirurgica consentendo nella maggioranza dei casi una guarigione definitiva.

CHE COSA FARE PER PREVENIRE I TUMORI CUTANEI

- 1) **INFORMARSI DELL'EVENTUALE DIAGNOSI DI TUMORI CUTANEI IN SOGGETTI APPARTENENTI ALLA PROPRIA FAMIGLIA.**
- 2) **EVITARE L'ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI NELLE ORE CENTRALI DELLA GIORNATA (ORE 11-15)**
- 3) **ADOPERARE UN PRODOTTO CON ADEGUATO FATTORE DI PROTEZIONE RINNOVANDO L'APPLICAZIONE OGNI 2 ORE.**
- 4) **OSSERVARE PERIODICAMENTE LA PROPRIA PELLE, EVENTUALMENTE CON L'AUSILIO DI UNO SPECCHIO, PER CONTROLLARE LE AREE CUTANEE PIÙ DIFFICILMENTE RAGGIUNGIBILI.**
- 5) **SE SI È PORTATORI DI NEVI CONGENITI DI GRANDI DIMENSIONI SOTTOPORSI PERIODICAMENTE A VISITA SPECIALISTICA DERMATOLOGICA.**
- 6) **SE SI OSSERVANO IMPROVVISI CAMBIAMENTI DEL COLORE, DEL DIAMETRO O DELLO SPESSORE DI NEVI PREESISTENTI CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UNO SPECIALISTA DERMATOLOGO PER SOTTOPORSI EVENTUALMENTE AD UN ESAME DERMATOSCOPICO IN EPILUMINESCENZA.**
- 7) **OGNI PAZIENTE A CUI È STATO DIAGNOSTICATO E CURATO UN MELANOMA DEVE SOTTOPORSI A REGOLARI CONTROLLI PERIODICI PER IL MAGGIOR RISCHIO DI SVILUPPARNE ALTRI.**
- 8) **RICORDARE CHE È ASSOLUTAMENTE INFONDATO IL TIMORE CHE L'ASPORTAZIONE CHIRURGICA DI UN NEVO "A RISCHIO" COMPORTI LA POSSIBILITÀ DI UNA SUA DIFFUSIONE.**

La S. I. D. C. O.
Società Italiana di Dermatologia
Chirurgica ed Oncologica

mette a disposizione dei pazienti
un "team" di specialisti dermatologi
per rispondere quotidianamente a qualsiasi
domanda su fotoprotezione e tumori cutanei.

Consulta il sito

www.sidco.it

("area fotoprotezione", "area prevenzione tumori")

