

INSIEME CONTRO IL MELANOMA

LA NEWSLETTER DELL'ASSOCIAZIONE CONTRO IL MELANOMA

N° 6 - GIUGNO 2017

Creme solari



I filtri chimici delle creme solari possono assorbire i raggi del sole in modo che non riescano ad arrivare negli strati più bassi della pelle e provocare danni; i filtri fisici agiscono creando una sottile membrana sulla pelle che riflette i raggi del sole. Alcuni filtri forniscono una protezione contro i raggi UVB del sole, altri la protezione sia contro i raggi UVB e UVA. I filtri solari fisici proteggono sia contro i raggi UVA e UVB. Una crema solare che protegge contro tutti i raggi ultravioletti offre la migliore protezione: sono i filtri solari ad ampio spettro. L'uso delle creme solari protettive ad elevato potere schermante può ridurre il rischio di melanoma. (fonte *Lilt*) Oltre ai filtri solari, è opportuno indossare anche magliette, cappelli e occhiali da sole. Ed evitare di esporsi nelle ore più calde!

Le regole dell'ABCDE



A: Asimmetria nella forma (un neo benigno è generalmente circolare o comunque tondeggiante, un melanoma è più irregolare),

B: Bordi irregolari e indistinti,

C: Colore variabile (ovvero con sfumature diverse all'interno del neo stesso)

D: Dimensioni in passato venivano considerati a rischio i nevi sopra i 6 mm di diametro. Questa caratteristica è attualmente superata: la diagnosi precoce ha reso frequente il riscontro di melanomi anche di piccolissime dimensioni.

E: Evoluzione quando, in poche settimane o mesi si verificano modificazioni nella forma, nel colore, nelle dimensioni, quando la lesione cutanea diviene rilevata e palpabile (cioè passandovi sopra un dito si sente al tatto un rilievo rispetto alla superficie cutanea), o quando sanguina spontaneamente. Ricordate che i nevi sono solitamente del tutto asintomatici e cioè, in condizioni normali, non danno alcun segno della loro presenza. Perciò è necessario porre molta attenzione ad un nevo che da una sensazione soggettiva della sua presenza, simile ad una tensione o fastidio locale mal definibile, prurito o bruciore, che durino più di una settimana.



Carlotta Pasquini (e Vanity di Suvereto), per l'iniziativa Free Lampade Solari!

A Suvereto si è concluso il progetto di sensibilizzazione e prevenzione al melanoma, svolto in collaborazione con la nostra Associazione e con la Croce Rossa di Suvereto. Per il secondo anno consecutivo l'unica attività di estetica di Suvereto, Vanity di Carlotta Pasquini ha sposato il progetto **"free lampade solari"**, togliendo dalla sua attività questo strumento. L'amministrazione Comunale ha per questo consegnato un riconoscimento a Carlotta. "Sono felice che molti cittadini mi chiedano informazioni perché significa che la sensibilizzazione verso questa malattia ancora a molti sconosciuta sta funzionando e questo era il mio obiettivo, prevenire e sensibilizzare verso un tumore per cui il servizio sanitario fa ancora veramente poco in tema di prevenzione e diffusione delle conoscenze", ha commentato l'assessora alla Sanità Caterina Magnani, coordinatrice del progetto.

(fonte:

<http://m.quinewsvaldicornia.it/suvereto-progetto-melanoma.htm>)

Dieci consigli utili

Oltre all'ABC la nostra Associazione propone un decalogo da tenere sempre presente:



1. Impara a conoscere la tua pelle e a notare le variazioni di colore e di superficie dei nei.
2. Controlla la tua pelle ogni 3-4 mesi con l'aiuto di un tuo familiare o di uno specchio nelle aree nascoste alla tua vista.
3. Ricorda di consultare il medico se noti qualche alterazione sulla tua pelle, se hai più di 100 nei o se a un tuo familiare è stato diagnosticato un melanoma.
4. Nelle giornate assolate indossa sempre una maglietta a maniche lunghe, un cappello e occhiali da sole.
5. Evita di esporti al sole tra le ore 11:00 e le 15:00 specie se hai occhi e capelli chiari e non ti abbronzati facilmente.
6. Mezz'ora prima di esporti al sole spalma una crema a filtro solare con indice di protezione medio-alto e ripeti l'operazione ogni due ore o dopo ogni bagno al mare o dopo la doccia. Tieni presente che la durata di esposizione al sole varia da persona a persona ed è influenzata dalle condizioni ambientali.
7. A tutte le età, evita l'esposizione intensa e privilegia l'esposizione graduale al sole.
8. Non esporre assolutamente al sole i neonati nei primi sei mesi di vita.
9. I bambini di età inferiore a 6 anni devono essere tenuti all'ombra tra le ore 11:00 e le 15:00.
10. Non fare uso di lettini o lampade abbronzanti a emissione di raggi UV a scopo estetico, specie se hai meno di 30 anni.