



O ASOCIAȚIE PENTRU PACIENȚI

PROTECȚIA SOLARĂ: Ghidul tău de prevenire a cancerelor de piele



Despre această broșură

Broșura pe care o ții în mână reprezintă o adaptare în limba română, realizată de **Asociația Melanom România**, folosind ca referință articolul „Mesaje privind protecția împotriva radiațiilor ultraviolete pentru populația cu piele deschisă la culoare”, publicat în revista JEADV (Brochez și col., 2025). Articolul, bazat pe recomandările experților internaționali, este disponibil în regim Open Access, sub licența CC BY 4.0. Modificările de redactare, structură și prezentare aparțin **Asociației Melanom România**.

Ce aduce nou acest material? Broșura consolidează trei mesaje de bază: evitarea expunerii intenționate la soare și a bronzării, utilizarea umbrei și a hainelor de protecție ca metode principale de protecție UV și folosirea cremei de protecție solară numai ca măsură complementară. Evitarea expunerii voluntare la soare și la solare este esențială și necesită o schimbare fundamentală a culturii bronzării la nivelul populației.

*Asociația Melanom România are un rol activ în această inițiativă, prin contribuția, la articol, a doamnei **Dr. biolog Violeta Astratinei, președinta Asociației Melanom România și elaborarea acestei broșuri adaptate în limba română.** Această inițiativă subliniază educația în prevenție și îți oferă instrumentele necesare pentru a lua decizii informate pentru sănătatea ta și a familiei tale. Mulțumim rețelei medicale **Affidea** pentru sprijinul financiar acordat.*



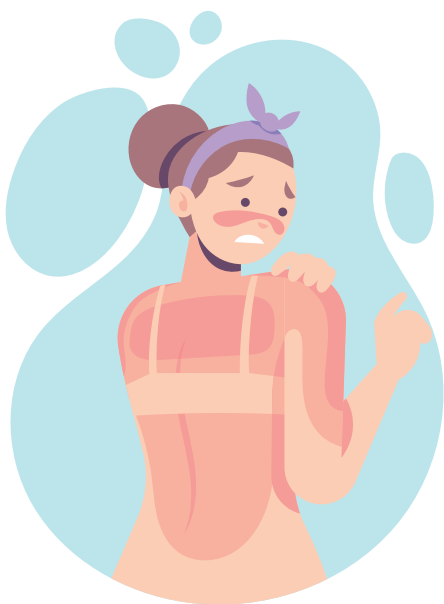


Pielea sănătoasă începe cu protecția solară:

Cancerul de piele poate fi prevenit

Unul din trei cazuri de cancer este un cancer de piele, iar principala cauză este expunerea la radiațiile ultraviolete (UV), provenite atât de la soare, cât și din surse artificiale, precum solarele.

Dintre acestea, radiațiile **UVA și UVB** pot duce la apariția tuturor tipurilor de cancer de piele, inclusiv melanomul, cea mai agresivă formă, dar și carcinomul bazocelular și spinocelular, care sunt mai frecvente.



Protecția pielii împotriva excesului de radiații UV este esențială pentru reducerea riscului de cancer.

Ai grijă de pielea ta pentru azi și pentru mai târziu

Soarele poate accelera îmbătrânirea pielii și poate afecta celulele în profunzime. Pielea păstrează „amintirea” fiecărei expuneri, iar efectele se adună în timp. De aceea, protecția este importantă la orice vârstă, mai ales în copilărie, când pielea este mai sensibilă.



Expunerea la soare poate grăbi îmbătrânirea pielii

Prin expunerea excesivă la soare, pielea își pierde elasticitatea și fermitatea, iar ridurile și petele pigmentare apar mai devreme.

Sfat: Obiceiurile corecte de protecție solară, împreună cu utilizarea regulată a cremelor cu protecție solară, contribuie la menținerea unei pielii sănătoase și cu aspect tânăr pentru mai mult timp.

Memoria pielii: De ce daunele UV sunt cumulative

Pielea „ține minte” fiecare expunere la soare. Radiațiile UV pot provoca arsuri și pot produce modificări la nivelul ADN-ului, care se acumulează în timp.

Aceste modificări pot duce la îmbătrânirea prematură a pielii și creșterea riscului de cancer de piele. Chiar și în absența arsurilor, pielea poate fi afectată.

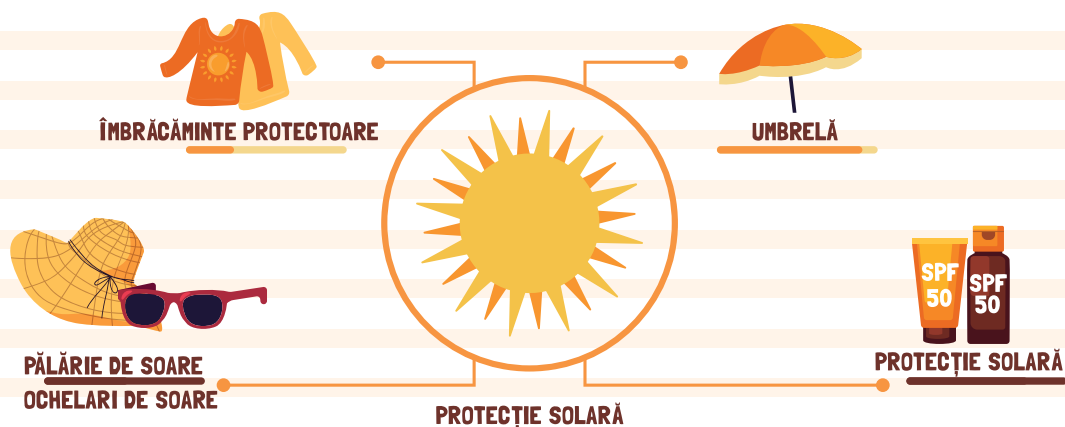
Sfat: Prevenția este esențială! Nu este niciodată prea târziu să începi să îți protejezi pielea de deteriorări suplimentare. Acest lucru este recomandat pentru toate tipurile de piele.

Protejează viitorul copilului tău:

Obiceiurile sănătoase încep chiar de azi

Copiii sunt mai sensibili la efectele radiațiilor UV, iar expunerea fără protecție în copilărie și adolescență crește riscul de cancer de piele la vârsta adultă.

Este important ca obiceiurile de protecție solară să fie învățate de la vârste fragede.



Sfat:

- Încurajați obiceiurile de protecție solară la copii, încă de la o vârstă fragedă!
- Învățați-i să folosească pălării, îmbrăcăminte protectoare, și în plus creme de protecție solară pe zonele de piele neacoperite de haine, atunci când se află în aer liber.

Protejează-ți pielea:

pași simpli, efecte pe termen lung

Modul în care te expui la soare influențează direct riscul de cancer de piele. Obiceiurile zilnice, chiar și cele mici, pot face o diferență importantă pentru sănătatea pielii tale.

Nu sta la plajă

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) clasifică radiațiile UV drept cauză dovedită a cancerului de piele. Riscul depinde în mare măsură de modul în care ne expunem la soare, și în special de obiceiul nostru de a face plajă, care presupune expunerea unor suprafețe mari de piele. Crema de protecție NU oferă protecție completă și poate crea un fals sentiment de siguranță, ducând la expuneri mai lungi.

Nu încerca să te bronzezi

Nu există bronz „sănătos”. Bronzul este întotdeauna un semnal de alarmă: te avertizează că pielea ta încearcă să se apere de efectele dăunătoare ale soarelui. Timpul petrecut în aer liber poate fi dedicat mișcării și activităților sociale, dar în nici un caz bronzării.



Protejează-ți pielea:

pași simpli, efecte pe termen lung

Nu folosi solarul

Solarele emit radiații UV și cresc riscul tuturor tipurilor de cancer de piele încă de la primele utilizări, mai ales la vârste tinere. În plus, accelerează îmbătrânirea pielii.



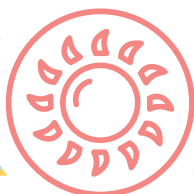
Începe să te protejezi când indicele UV este 3 sau mai mare

Indicele UV indică intensitatea radiațiilor solare, de la 0 (risc scăzut) la 11+ (risc extrem). Poți verifica indicele UV zilnic în aplicațiile meteo de pe telefon sau pe site-uri specializate. Cu cât acest indice e mai mare, cu atât pielea ta este mai expusă și mai în pericol.

MIC		MODERAT			RIDICAT		FOARTE RIDICAT		EXTREM	
INDEX UV	INDEX UV	INDEX UV	INDEX UV	INDEX UV	INDEX UV	INDEX UV	INDEX UV	INDEX UV	INDEX UV	INDEX UV
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 ⁺
NU NECESITĂ PROTECȚIE SOLARĂ		PROTECȚIE SOLARĂ OBLIGATORIE				EXTRA PROTECȚIE SOLARĂ NECESARĂ				

Protejează-ți pielea:

pași simpli, efecte pe termen lung



Evită soarele la mijlocul zilei

Radiațiile UV sunt cele mai puternice în jurul prânzului. Dacă este posibil, programează activitățile în afara intervalului de două ore înainte și după amiaza solară. Dacă trebuie să ieși, protejează-te cu haine, pălărie, umbră și cremă cu SPF.



Umbra și îmbrăcămintea sunt cele mai eficiente

Caută locuri umbrite și poartă haine care acoperă pielea, pălării cu boruri largi și ochelari de soare cu filtru UV (A și B). Materialele dense oferă o protecție mai bună.



Folosește corect crema de protecție solară

Aplică crema cu SPF 30–50+ pe zonele neacoperite de haine atunci când indicele UV este 3 sau mai mare. Aplică înainte de a ieși la soare și reaplică pe parcursul zilei, mai ales după înot sau transpirație.



Verifică-ți pielea

Observă-ți pielea regulat. Dacă apar modificări, alunițe noi sau leziuni care nu se vindecă, consultă medicul de familie sau medicul dermatolog. Depistat la timp, cancerul de piele poate fi tratat eficient.



Mituri sau realitate?

Află răspunsurile corecte

Informațiile despre protecția solară pot fi uneori confuze. Iată cele mai frecvente întrebări și răspunsuri bazate pe dovezi, pentru a te ajuta să iei decizii corecte pentru sănătatea pielii tale.

Dacă mă protejez de soare, pot avea deficit de vitamina D?

În general, **Nu**. Măsurile de protecție solară nu duc, de obicei, la lipsa de vitamina D, la persoanele care sunt în mod normal active în aer liber. Dacă analizele indică un nivel scăzut, nu este recomandat să crești expunerea la soare, ci să discuți cu medicul despre alimentație sau suplimente de vitamina D.

Pot să îmi pregătesc pielea pentru vacanță folosind solarul?

Nu. Bronzul obținut la solar nu protejează pielea, ci o afectează. Utilizarea solarului crește riscul tuturor tipurilor de cancer de piele și accelerează îmbătrânirea acesteia.

Sunt complet protejat(ă) de UV dacă stau în interior sau la umbră?

Nu complet. Razele UVA pot pătrunde prin geamuri, iar radiațiile UV (A și B) se pot reflecta din apă, nisip sau alte suprafețe, afectând pielea când înotați și chiar și la umbră.

Sunt complet protejată dacă folosesc doar crema de protecție solară?

Nu. Cremele de fotoprotecție nu trebuie folosite pentru a ne extinde timpul petrecut la soare și nu trebuie să înlocuiască celelalte măsuri de protecție.

Cremele de protecție solară conțin substanțe dăunătoare?

Produsele disponibile pe piață sunt testate și aprobate ca fiind sigure, dacă sunt utilizate corect. Aceasta înseamnă să fie aplicate numai pe acele suprafețe ale pielii care nu pot fi protejate de haine.

Cremele de protecție solară afectează mediul?

Reziduuri din cremele solare pot ajunge în apă și au fost identificate în ecosisteme acvatice. La concentrații mari, unele substanțe pot afecta viața marină. Totuși, sunt necesare mai multe studii pentru a înțelege impactul real asupra mediului înconjurător.

Ai grijă de pielea ta, în fiecare zi

Protecția solară nu este complicată – câteva obiceiuri simple, aplicate zilnic, pot reduce semnificativ riscul de cancer de piele și te ajută să îți menții pielea sănătoasă pe termen lung.

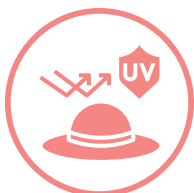
Ce poți face, zi de zi:



Evită expunerea prelungită la soare și bronzarea



NU utiliza solarele



Protejează-te atunci când indicele UV este 3 sau mai mare



Evită expunerea directă la soare în mijlocul zilei (2 ore înainte și după prânz).



Poartă haine care acoperă pielea, pălărie cu boruri largi și ochelari de soare ca măsuri principale de protecție.



Folosește creme cu factor de protecție solară minim 30+ și cu filtru UVA pe zonele de piele expuse.



O ASOCIAȚIE PENTRU PACIENȚI

Broșură de prevenție
Ediția I – 2026
©Asociația Melanom România

www.melanomromania.org



photo by magnifique

Referințe:

Brochez L, Garbe C, Amaral T, Arenberger P, Astratinei V, Autier P, Berwick M, Bylaite M, Boonen B, Del Marmol V, Dreno B, Fargnoli MC, Green AC, Greinert R, Hauschild A, Harwood CA, Hoorens I, Kandolf L, Kaufmann R, Kelleners-Smeets N, Lallas A, Lebbé C, Leiter U, Lim HW, Longo C, Malvey J, Moreno D, Östman F, Pellacani G, Peris K, Robert C, Ryll B, Saiag P, Schadendorf D, Soyer P, Spurrer-Bernard G, Stockfleth E, Stratigos A, Uhara H, Vieira R, Weinstock MA, Whitaker D, Whiteman DC, Zalaudek I, Forsea AM; EADO Task Force for Prevention and Early Detection of Skin Cancer. Messages for ultraviolet-radiation protection to fair-skinned populations. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2025 Nov 6. doi: 10.1111/jdv.70148. Epub ahead of print. PMID: 41195957.

Aceasta este un material destinat publicului larg ce nu poate înlocui sfatul unui medic sau unui alt profesionist în domeniul sănătății. Pentru mai multe informații discutați cu medicul dumneavoastră.