



MELANOM
ROMÂNIA

O ASOCIAȚIE PENTRU PACIENȚI



PROTECȚIA SOLARĂ: Ghidul tău de prevenire a cancerelor de piele



Prevenția melanomului

a devenit o prioritate medicală la nivel mondial și european, mobilizând experți din întreaga lume pentru a limita creșterea numărului de cazuri de cancer de piele și pierderile de vieți omenești. Broșura pe care o ții în mână face parte din acest efort european și are la bază articolul publicat în prestigioasa revistă **Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology**¹. Această lucrare reprezintă un ghid de bune practici, fundamentat pe date științifice solide și a fost elaborată de experți internaționali din cadrul EADO (European Association of Dermato-Oncology) Cancer Prevention Task Force, pentru a asigura acuratețea și claritatea informațiilor.

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.

România are un rol activ în această inițiativă, prin contribuția, ca autoare, a doamnei **Prof. Dr. Ana-Maria Forsea**, expert în dermato-oncologie și lider în programe educaționale de prevenție și a doamnei **Violeta Astratinei**, **președinta Asociației Melanom România**. Această colaborare între mediul academic și asociațiile de pacienți subliniază importanța educației 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:

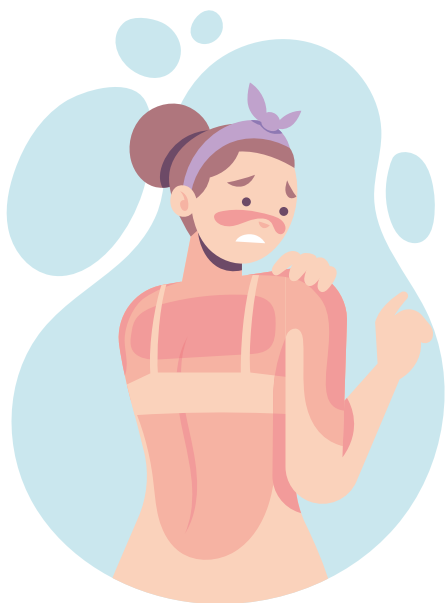
Cancerul de piele poate fi prevenit

Cancerul de piele este unul dintre cele mai frecvente tipuri de cancer, iar principala cauză este expunerea la radiațiile ultraviolete (UV), provenite atât de la soare, cât și din surse artificiale, precum solarele.

Radiațiile UV sunt invizibile și se împart în două tipuri principale:

- **UVA**, care pătrund adânc în piele și contribuie la îmbătrânirea acesteia
- **UVB**, care afectează stratul superficial și provoacă arsuri solare

Aceste radiații pot duce la apariția tuturor tipurilor de cancer de piele, inclusiv **melanomul**, cea mai agresivă formă, dar și carcinoamele, care sunt mai frecvente.



Sfat: Expunerea la soare este importantă pentru starea de bine, însă 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

Deși soarele are beneficii pentru organism, expunerea excesivă accelerează îmbătrânirea pielii. Aceasta 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 SPF, 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 afectează celulele pielii și pot produce modificări la nivelul ADN-ului, care se acumulează în timp.

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

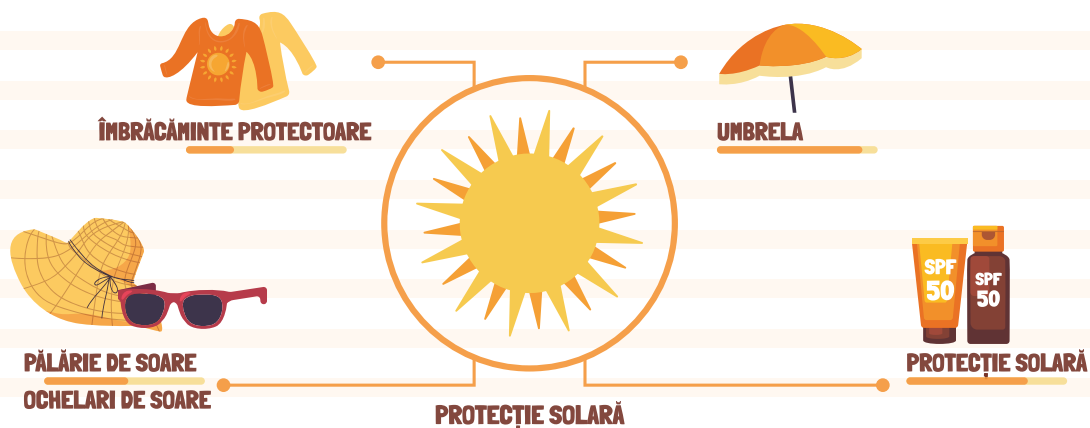
Sfat: Prevenția este esențială! Nu este niciodată prea târziu să începi să îți protejezi pielea de deteriorări suplimentare. Acest lucru este recomandat pentru toate tipurile de piele.

Protejează viitorul copilului tău:

Obiceiurile sănătoase încep chiar de azi

Copiii sunt mai sensibili la efectele radiațiilor UV, iar expunerea fără protecție în copilărie 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.

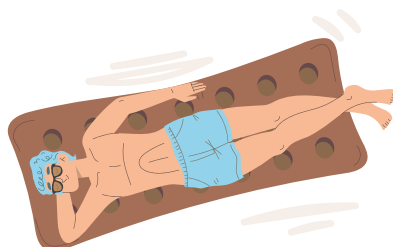
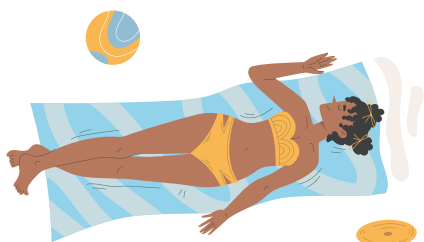
Nu sta la plajă

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, iar statul la plajă 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 un semn că pielea a fost deja afectată și încearcă să se protejeze de radiațiile UV.

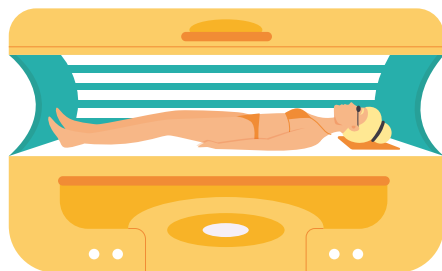


Protejează-ți pielea:

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).

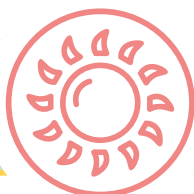
Poți verifica indicele UV zilnic în aplicațiile meteo de pe telefon sau pe site-uri specializate.

Cu cât valoarea este mai mare, cu atât crește riscul pentru piele.

MIC		MODERAT			RIDICAT		FOARTE RIDICAT			EXTREM
INDEX UV 1	INDEX UV 2	INDEX UV 3	INDEX UV 4	INDEX UV 5	INDEX UV 6	INDEX UV 7	INDEX UV 8	INDEX UV 9	INDEX UV 10	INDEX UV 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 amiază 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 cremă cu SPF 30–50+ pe zonele neacoperite atunci când indicele UV este 3 sau mai mare. Aplică înainte de expunere 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 protejerez de soare, pot avea deficit de vitamina D?

În general, **Nu**. Pentru persoanele active în aer liber, măsurile corecte de protecție solară nu duc, de obicei, la deficit de vitamina D. 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.

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, și împreună cu alte măsuri de protecție, cum ar fi umbra și evitarea expunerii la soare la prânz. **Cremele de fotoprotecție nu trebuie să înlocuiască celelalte măsuri de protecție.**

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 în condiții obișnuite.

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.

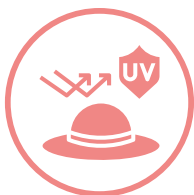
Ce poți face, zi de zi:



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 jurul prânzului



Poartă haine care acoperă pielea, pălărie cu boruri largi și ochelari de soare



Folosește cremă de protecție solară cu SPF 30+ pe zonele expuse



O ASOCIAȚIE PENTRU PACIENȚI

Broșură de prevenție
Ediția I – 2026
©Asociația Melanom România

www.melanomromania.org



magnific.com

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.