

## ALGUN RECOMENDACION PA PROTEHA BO MES CONTRA DI SOLO

1. Usa un protector solar di e tipo "broad spectrum" cu un FPS di alomenos 15 ariba tur parti di e curpa cu ta worde expone na solo, incluso e lipnan, maske cu cielo ta nubla.
2. Aplica e protector solar frecuentemente di nobo
3. Bisti paña cu ta proteha contra di solo, manera camisa/blusa manga largo y carson pia largo/saya largo
4. Bisti un sombre cu rand hanco y un bril di solo
5. Asina bo haya un chens sinta den sombra
6. Evita superficien cu ta reflecta e rayonan di solo manera santo blanco y awa (lama)
7. Planea actividadnan pafor di cas sea mainta tempran of laat den dia pa evita e oranan cu solo ta kima mas fuerte ("peak sunlight hours") esta entre 10'or di mainta y 4'or di atardi
8. Tuma como custumber pa bo mes samina ful bo cuero e asina yama "auto-saminacion di e cuero".
9. Proteha mucha chikito. Minimalisa nan exposicion na solo.



STICHTING KONINGIN WILHELMINA FONDS ARUBA

Spinozastraat 9  
Oranjestad - ARUBA

Tel.: (297) 582-0412

Fax: (297) 583-2055

E-mail: kwf@setarnet.aw

Bank account: C.M.B. 112039705

## KONINGIN WILHELMINA FONDS

# BO CUERO Y SOLO

Scirbi pa dr. J.H. Kock  
Dermato-venerologo



KONINGIN  
WILHELMINA  
FONDS

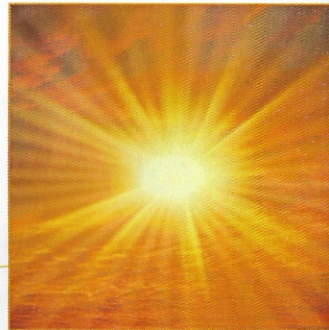
## PROTEHA BO MES CONTRA SOLO

Prome cu nos a sina di e peligernan di e rayonan ultravioleta (r-UV), tumentamento di hopi rayo di solo a yega di worde considera como algo saludabel.

Luz di solo por worde usa pa trata cierto malesanan di cuero, pero nos tur tin cu evita exposicion di mas na solo. Solo di mas por ocasiona lachi (plooi), purunchi, cambio den e cuero, ader dilata y cancer di cuero. E por ocasiona tambe otro problema.

### E RAYONAN DI SOLO

E solo ta produci tanto rayonan visibel como invisibel. E rayonan invisibel conoci como rayonan ultravioleta A (rUV-A) y rayonan ultravioleta B (rUV-B), mas tanto ta ocasiona e problemanan. Tur dos di e rayonan aki ta haci cu e cuero ta cambia di color ("suntan"), por kima ("sunburn") y dañá e cuero ("sundamage"). No ta existi un luz ultravioleta cu no ta peligroso.



Rayonan ultravioleta (rUV) cu ta haci daño ta mas intenso den clima tropical, halturanan halto y den verano. E efectonan dañino di e rayonan ultravioleta ta worde intensifica door di biento, reflexion di e rayonan aki door di awa, santo y sneeuw. Maske cu tempo ta nubla rayonan ultravioleta ta yega tera.

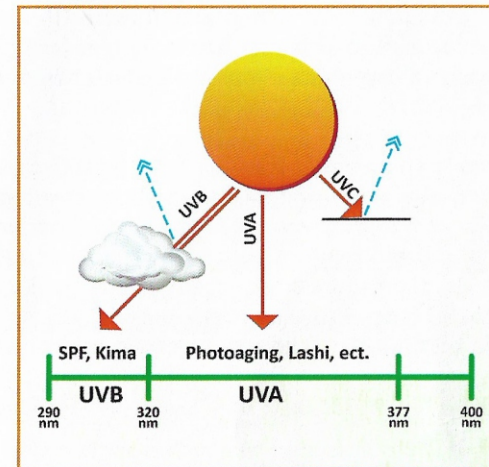
### PROTECCION CONTRA SOLO

Usando proteccion contra solo, por yuda na preveni dañonan na e cuero y reduci e chens ariba cancer di cuero. Ta recomendabel pa evita di tuma bañonan di solo, bisti un sombre cu rand hancho, bril di solo y usa un protector solar ("sunscreen") cu un factor di proteccion contra di solo (FPS) di 15 of mas.

Un protector solar ta traha door di absorbe, reflecta of plama e rayonan solar ariba e cuero. Nan ta obtenibel den hopi forma, manera pomada, crema, gel, lotion y lipstick. Casi tur tin un etiqueta cu e number di FPS.

Mas halto e number di FPS (te cu FPS 30) mas grandi e proteccion contra quemadura di solo ta, cual gran parti ta worde ocasiona door di rayonan di UV-B. Algun di e protector solarnan aki, ta worde yama "broad spectrum". Es decir cu nan ta bloquee tanto rUV-A como rUV-B. Esakinan ta proteha e cuero

contra otro efectonan di e rayonan solar ariba e cuero manera brotacion. Sinembargo un protector solar no ta perfecto. Proteccion contra solo mester cuminsa cu evita di sali den solo ora cu e ta mas fuerte y bisti levemente (cubri e curpa cu poco paña).



Un protector solar mester worde aplica mas o menos 20 minuut prome cu sali den solo. Hasta protector solarnan

cu ta resistente contra awa mester worde reaplica frecuentemente, mas o menos cada 2 ora of despues di landamento. Parasol y otro tipo di sombra ta un bon idea, pero no ta duna proteccion completo door cu rayonan UV ainda por reflecta for di santo, awa etc. Y corda cu rayonan UV no ta visible.

Hopi di e pañanan ta absorbe y refleja rayonan UV, pero paña color blanco manera catuna borda los y paña muha cu ta pega ariba e cuero no ta duna hopi proteccion. Mas compacto e bordura di e paña ta mas mihor e proteccion contra di solo.



## EFECTIONAN DI SOLO

### QUEMADURA SOLAR

E chens pa bo desaroya un quemadura solar ta mas grandi entre 10'or di mainta y 4'or atardi, ora cu e rayonan solar ta mas fuerte. Ta mas facil pa kima ariba un dia cayente, pasobra cayente ta intensifica e efectonan di e rayonan di sola.

Si cuero worde expone mucho largo na e solo, e lo bira cora. Esaki lo sigui aumenta te cu 24 ora despues di e exposicion na e solo. Un quemadura solar severo ta ocasiona dolor, cuero ta molestia, e ta hincha y tin formacion di blaar. Sintomanan adicional manera keintura, cala frieuw, biramento di stoma y confucion ta indica un quemadura solar severo y ta requeri un atencion medico di inmediato. Si bo desa-roya un quemadura solar severo of cuminsa ta haya keintura, bo derma- tologo por sugeri bo remedi pa reduci hinchamento, dolor y preveni infeccion. Desafortunadamente, no ta existi un cura liher pa quemadu- ra leve. Compres muha, baño den badkuip y cierto locionnan por alivia un poco.

### "BRONZEAMENTO"

Tambe yama "tanning". Un color di cuero bruin serca un persona blanco hopi biaha ta worde considera como un señal di bon salud. Dermato- logonan sa mihor. Un color bruin di e cuero serca un persona blanco ta mas bien e resultado di daño na e cuero. E color di cuero bruin ta surgi ora cu rayonan UV dreña den e cuero y cu esaki proteha su mes door di produci mas pigmento maron of tambe yama melanina.

### "ENVEHECIMENTO"

Tambe yama "ageing". Personanan cu ta traha hopi pafo of cu ta tuma baño di solo sin proteccion por desaroya un cuero diki cu ta hasinan aparenta mas bieuw cu nan realmente ta. E solo por ocasiona tambe "manchananan di hende bieuw" (age-spots) y elementonan cu ta casca (keratosis actinica) cu por para bira cancer di cuero. E cambionan aki ta worde ocasiona door di exposicion di e cuero na e solo pa años caba. Pa mucha chikito en particular proteccion for di solo ta importante, ya cu hopi di e expo- sicionnan na solo den henter bida ta tuma lugar prome cu 20 aña di edad.

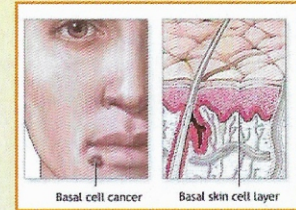
### CANCER DI CUERO

Mas cu 90% di tur cancer di cuero ta surgi na lugarnan cu ta expone na solo. E cara, nek, oreatan, brasanan y mannan ta e lugarnan mas fre- cuente unda cancer di cuero ta surgi.

## E 3 TYPONAN DI CANCER DI CUERO MAS COMMUN TA:

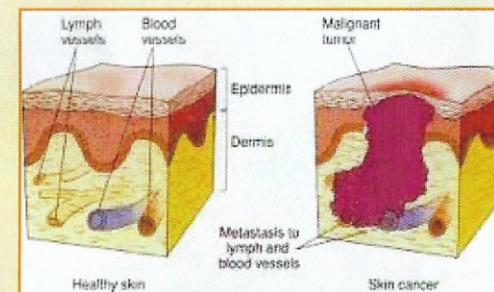
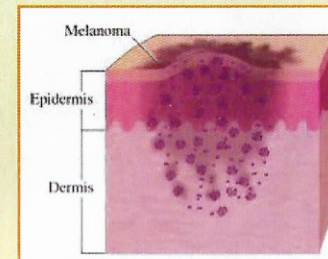
### CARCINOMA BASOCELLULAR, CARCINOMA SPINOCELLULAR Y MELANOMA.

E **carcinoma basocellular (CBC)** hopi biaha ta surgi ariba e cara, oreatan, lip y rond di e boca serca hende di color cla. E por cuminsa manera un mancha cora of un bulto cu ta lombra di color ros, cora of blanco. E por tin un rofi of tin un herida habri cu no kier cura of ta cura solamente temporalmente. E tipo di cancer aki por worde cura na tempo.



**Carcinoma spinoellular (CSC)** hopi biaha ta surgi manera un mancha cu ta casca of manera un fret. Esaki tambe por cura bon si e worde detecta y trata na tempo. Den raro caso, si e no worde trata, e por ta mortal.

**Melanoma maligno (MM)** of melanoma ta e tipo di cancer di cuero mas peligroso. Hopi biaha e parece un scupi di dios, di color bruin scur of preto cu rand nan iregular. Tin biaha e tin mas cu un color cu sombranen cora, blauw of blanco. E tipo di cancer di cuero aki por surgi na cualkier parti di e curpa y ora e worde detecta na tempo e por worde cura. Si e worde negligha, e ta plama den tur e curpa y por ta fatal.



## Bestuarionan apropia pa bo proteccion contra solo

Paña ta duna e miho proteccion contra solo

Bisti un sombre hancho of un petchi

Bisti blusa y camisa manga largo

Aplica protector solar frecuentemente

No usa cama pa tan

Evita solo, entre 10:00am y 4:00pm

Kies un bril di solo cu proteccion UV

Mas compacto e bordura di e panja, mihor proteccion contra solo

Carson largo ta duna mihor proteccion



### REACCION ALLERGICO

Tin hende cu por ta alergico pa solo. E reaccionnan aki por surgi ya despues cu e persona ta un rato den solo. Bultonan cora cu ta grawata ("netelroos"), blaar y plekinan cora ta sintomanan mas comun di un allergia pa solo. Tin biaha e reaccionnan aki ta bini door di cosmetica, perfume, matanan, remedinan pa hunta of productonan contra di solo. Tin remedinan pa bebe, incluso pildora pa evita cu ta sali na estado, contra precion di sanger halto, artritis y deprecion ta ocasiona un brotacion di cuero ora cu bai den solo. Si esaki surgi un dermatologo por yuda.



### MALESANAN

Tin sierto malesanan cu por bira pio door di solo manera "blar di keintura na lip", bruela y algun malesanan menos comun manera Lupus Erytematosus. Rayonan di solo tambe por ocasiona catarata. Esaki ta ensera cu e lens di e wowo ta bira gradualmente trubla.



**EVITA EXPOSICION DI MAS SOLO**