



**Daño del Sol –los rayos ultravioletas puede ponerte en riesgo de desarrollar:**

**Cáncer De La Piel**

**Quemaduras Por El Sol**

**Enfermedad Debido Calor**



## **¿Qué Puedo Hacer Para Protegerme?**

***Evite las camas para broncearse, o el broncearse afuera.*** Los salones para broncearse usan rayos ultravioletas, que con el tiempo pueden causar arrugas y cáncer de la piel.



***Ponte una gorra, camisas de manga larga y crema contra el sol.***

Lo más alto que sea su número Factor Protector del Sol en tu crema contra el sol ¡mas te

Trata de  
crema de 15  
protección.  
marca que  
contra  
ultravioleta  
conocido  
espectro  
Aun



protegerá!  
elegir una  
o más  
Elije una  
proteja  
rayos  
A y B  
como  
amplio.  
cuando

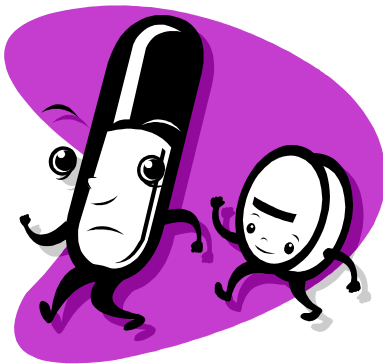
está nublado todavía necesitas crema contra el sol para protegerte contra los rayos ultravioletas. Personas con la tez más oscura se queman menos pero aun así necesitan usar crema contra el sol, porque aun un bronceado que parezca ser saludable puede ser indicativo de daño solar. Aplíquese la crema contra el sol cada 2-3 horas, o mas frecuente si estas nadando.



***Mantente Hidratado*** toma  
mucho agua.



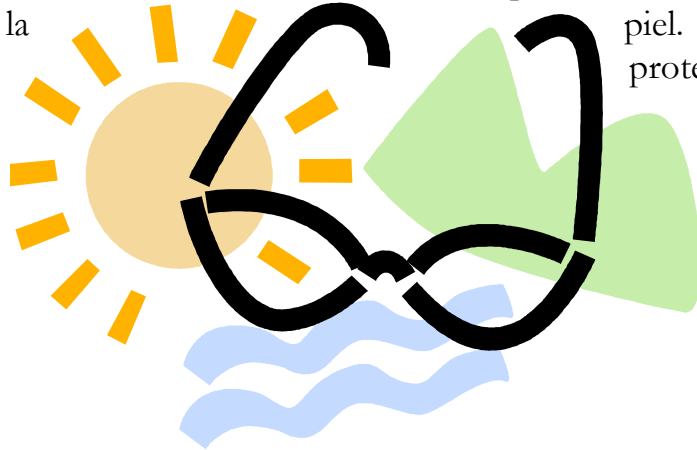
***Evita el sol cuando está bien fuerte.*** Los rayos solares pueden causar más daño entre las 10:00am y las 4:00P.M.



***Revisa tus medicinas.*** Algunas medicinas pueden causar que seas más sensible al sol, causando más daño solar y que te quemes más. Pregúntale a tu proveedor medicinal si tú puedes tener este problema.

**Usa gafas contra el sol.**

Tel sol también puede dañarte los ojos, no solamente la piel. Gafas que digan protección UV son los mejores. A la larga el ser expuesto al sol puede causar cataratas, nublamiento de la córnea y puede conducir a ceguera.



piel. Gafas que digan protección UV son los mejores. A la larga el ser expuesto al sol puede causar cataratas, nublamiento de la córnea y puede conducir a ceguera.

**Protege a tus niños.**

Para cuando los niños cumplen 18 años ya han estado expuestos al sol la mitad de la cantidad adecuada para toda su vida. Esto puede conducir a cáncer mientras son adultos. Use las mismas precauciones con los niños, lo que incluye crema contra el sol y ropa para proteger.



Sometido por Julie B. Ransom PA-C