

Cómo protegerse y proteger a su familia del sol

La luz ultravioleta (UV) puede ser perjudicial para su piel. De hecho, la mayoría de los cánceres de piel son causados por la exposición excesiva a la luz ultravioleta. La luz UV proviene principalmente del sol. Pero también puede provenir de camas de bronceado y de lámparas solares. Hay cosas que puede hacer para ayudar a limitar la cantidad de luz UV a la que usted y su familia están expuestos.



Permanezca en la sombra.

Permanecer en la sombra es una de las mejores maneras de ayudar a limitar la exposición a la luz UV. Intente mantenerse

lejos de la luz solar directa entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando la luz ultravioleta es más intensa. Esto es cierto en cualquier época del año, ya que ¡los rayos UV llegan al suelo independientemente de la estación!

Consejo práctico: Use la prueba de la sombra para ver qué tan intensos son los rayos del sol. Cuando su sombra sea más corta que usted, los rayos del sol son más intensos.



Use ropa que cubra su piel.

Las camisas de manga larga, los pantalones largos, o las faldas largas cubren la mayor parte de la piel y brindan mayor

protección. Algunas prendas se fabrican con protectores contra la luz UV.

Los niños necesitan una atención especial bajo el sol. Suelen pasar más tiempo al aire libre y se queman con mayor facilidad. Los bebés menores de 6 meses no deben exponerse a la luz solar directa, además deben usar gorros y ropa protectora. Consulte con el médico de su bebé antes de usar bloqueador solar, ya que algunos expertos no creen que deba usarse en bebés.



Use bloqueador solar y aplíquelo correctamente

El bloqueador solar puede ayudar a proteger su piel de los rayos UV del

sol. Use productos con una protección de amplio espectro (contra los rayos UVA y los rayos UVB). Elija un bloqueador solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.

Asegúrese de ver la fecha de caducidad. Por lo general un bloqueador solar dura de 2 a 3 años. No olvide protegerse los labios con un protector labial que contenga un bloqueador solar.

Aplíquese suficiente bloqueador solar para cubrir completamente los brazos, las piernas, el cuello y la cara. Cualquier otra zona expuesta al sol también debe tener bloqueador solar.

Es necesario aplicar bloqueador solar al menos cada 2 horas, pero revise la etiqueta para estar seguro. El bloqueador solar puede desaparecer cuando suda o cuando nada y se seca con una toalla. Por lo tanto, puede ser necesario volver a aplicar el bloqueador solar con mayor frecuencia, incluso si es "resistente al agua".

Recuerde que el bloqueador solar es solo un filtro. No bloquea todos los rayos UV. Úselo, pero además use otras medidas para protegerse.

Use un sombrero de ala ancha.

Asegúrese de que el sombrero proteja sus ojos, frente, nariz, cuero cabelludo y orejas. Es mejor un sombrero con un ala de 2 a 3 pulgadas alrededor.

Use lentes de sol que bloqueen los rayos UVA y los rayos UVB.

Los lentes de sol con marco grande y envolventes que bloquean al menos el 99% de los rayos UVA y UVB brindan mayor protección. Los niños necesitan versiones más pequeñas de los lentes de sol protectores para adultos. No utilice lentes de sol de juguete.

Evite usar camas de bronceado, cabinas y lámparas solares.

Los dispositivos de bronceado pueden causar daños a largo plazo en la piel y aumentar su riesgo de cáncer de piel.

Aunque use bloqueador solar, debe limitar la cantidad de tiempo que pasa bajo el sol. El bloqueador no bloquea todos los rayos UV.



Para obtener más información y respuestas, visite el sitio web de la American Cancer Society en: **cancer.org/sunsafety** o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.



