

# Consejo semanal sobre seguridad

## Cáncer de Piel Debido a la Exposición al Sol

La sobreexposición a la radiación ultravioleta (UV) del sol puede resultar en una quemadura solar dolorosa. También puede conducir a problemas de salud más graves, incluyendo cáncer de piel, envejecimiento prematuro de la piel, cataratas y otros daños oculares, y la supresión del sistema inmunológico.

La mayoría de las personas no son conscientes de que el cáncer de piel, aunque en gran medida prevenible, es la forma más común de cáncer en los Estados Unidos. Anualmente se diagnostican más de 3,5 millones de nuevos casos de cáncer de piel.

### Maneras de Proteger Su Piel

- Use protector solar todos los días, en cualquier clima y en cada temporada. Debe tener un factor de protección solar (SPF) de 30 y decir "amplio espectro" en la etiqueta, lo que significa que protege contra los rayos UVA y UVB del sol. Póngalo al menos 15 minutos antes de salir. Use 1 onza, que llenaría un vaso de tiro.
- Vuelve a aplicar protector solar al menos cada 80 minutos, o con más frecuencia si está sudando o nadando.
- Use gafas de sol con protección UV total.
- Lleve un sombrero de ala ancha, camisa de manga larga, y pantalones;
- Evite salir al sol tanto como sea posible de 10 a.m. a 2 p.m.
- Revise su piel regularmente para saber lo que es normal para usted y para notar cualquier cambio o nuevos crecimientos.
- Elija cosméticos y lentes de contacto que ofrezcan protección UV. Todavía necesita usar protector solar y gafas de sol con protección solar de amplio espectro.
- No use camas de bronceado.



**Melanoma Malignante**

***¡¡NO ADQUIERE CÁNCER DE PIEL...POR IGNORAR LA EXPOSICION AL SOL!!***