

# Consejo semanal sobre seguridad

## Prevención de Cáncer de Piel

El sol es esencial para toda la vida en la Tierra, sin embargo, demasiada exposición al sol puede ser perjudicial para nosotros. La exposición excesiva a la luz ultravioleta, también llamada "rayos UV", emitida por el sol, puede causar muchas afecciones de la piel, así como cáncer de piel.

La sobreexposición de nuestra piel a los rayos ultravioletas del sol causa cáncer de piel y daño en la piel. Los trabajadores al aire libre tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de piel, ya que pueden pasar muchas horas al aire libre.



### Consejos de Seguridad para Prevenir el Cáncer de Piel:

- Lo mejor es evitar la exposición excesiva al sol y a las camas bronceadoras por completo.
- Siempre se debe utilizar protector solar resistente al agua en la piel expuesta (cara, cuello, brazos y parte posterior de las manos).
  - Para una máxima protección, los trabajadores al aire libre deben usar protector solar con una clasificación SPF 30+ y volver a aplicarlo cada 2 a 3 horas
  - Al aplicar protector solar, límpielo sobre la piel; no lo frote en la piel.
- La mayor parte de la exposición al sol en nuestra vida ocurre durante la infancia. Mientras puede ser demasiado tarde para preocuparse de si tenía una protección adecuada cuando era un niño, no es demasiado tarde para proteger a sus hijos u otros miembros jóvenes de la familia de la sobreexposición al sol.
- Revise periódicamente usted mismo en busca de lunares o marcas irregulares en su piel. Una nueva lesión en la piel, un lunar nuevo, o un cambio en un lunar existente pueden indicar cáncer de piel.

**¡¡LA DETECCIÓN TEMPRANA SALVA VIDAS!!**