

¡Elija Su Protección!



Mantengase bajo protección



Úntese su protección



Proteja su cabeza



Pongase protección



No se olvide de agarrar sus gafas

New Mexico Department of Health
Comprehensive Cancer Program
5301 Central Ave NE, Suite 800
Albuquerque, NM 87108
www.cancernm.org



Elija Su Protección

para una diversión segura bajo el sol

La luz solar es necesaria para la vida en la tierra, pero demasiada puede ser dañina.

Las quemaduras del sol no son solamente dolorosas. Algunas quemaduras del sol severas en la niñez pueden aumentar la posibilidad de desarrollar cáncer de la piel.

¿Y ese bronceado lindo? En realidad es una señal de que su piel ha sido dañada por la radiación ultravioleta.

¿Qué puede hacer para protegerse?

¡Elija Su Protección!



Si usted no puede evitar el sol del mediodía o encontrar sombra, procure estas otras opciones.



Mantengase bajo protección

Siempre que sea posible evite el sol del mediodía, es cuando los rayos ultravioleta (UV) están más fuertes y hacen mas daño. Los árboles, las sombrillas y las tiendas de campaña son buenas opciones para sombra.

Los rayos UV son más fuertes durante el verano y en elevaciones altas. En un día de verano sin usar protección, la piel puede ser dañada por los rayos UV en solo 10 minutos.

Cualquier persona puede contraer el cáncer de la piel, el riesgo es más grande para las personas de piel blanca y que se queman fácilmente con el sol.

Padres: Proteja a sus hijos del daño del sol y mantenga a los bebes menores de 6 meses completamente fuera del sol.

Úntese su protección

Utilice una crema protectora del sol siempre que usted este afuera - hasta en los días nublados. Elija a una crema protectora del sol que proteja contra los rayos UVA y UVB, y que tenga un factor de protección solar (SPF) de por lo menos 15.



La crema protectora del sol funciona mejor cuando es aplicada bastantemente 30 minutos antes de salir al aire libre. Vuelva a aplicar cada 2 horas, y más a seguido después de nadar o hacer ejercicio afuera.



Proteja su cabeza

Cuando este al aire libre, use un sombrero. Puesto que casi 80% de los cánceres de la piel ocurren en la cabeza y el cuello, usar un sombrero ancho es una forma de sombrearse su cara, orejas, cráneo y cuello de los rayos del sol.

Si usted escoge una cachucha de béisbol, asegúrese de utilizar una crema protectora del sol con un SPF de 15+ para proteger las áreas de la piel expuestas.

Pongase protección

Cuando usted esta disfrutando sus actividades preferidas al aire libre, es importante proteger a su piel con ropa adicional.



Una camisa de manga larga, bata de playa, y pantalones son buenas opciones de protección. Pero tenga en mente que una camiseta regular tiene un grado de mucho menos de SPF 15.

Si su ropa no protege su piel totalmente, agregue una crema protectora del sol y busque una sombra cuando sea posible.



Y no se olvide de agarrar sus gafas

Es la mejor manera de proteger sus ojos - para reducir el riesgo de desarrollar cataratas.

Para más información sobre conductas sanas sobre el sol y formas de prevención del cáncer de la piel, póngase en contacto con:

New Mexico Department of Health
(Departamento de Salud de Nuevo México)
Comprehensive Cancer Program
(Programa Completo de Cáncer)
5301 Central Ave NE, Suite 800
Albuquerque, NM 87108

www.cancernm.org

Centers for Disease Control and Prevention
(Centros de Control y Prevención de Enfermedades)
Division of Cancer Prevention and Control
(Departamento de Control y Prevención de Cáncer)

www.cdc.gov/ChooseYourCover

The National Cancer Institute
(El Instituto Nacional del Cáncer)
Cancer Information Service
(Servicio Informativo del Cáncer)
1-800-4-CANCER or 1-800-422-6237

www.cancer.gov

