



¡LUCHEMOS

**CONTRA LOS RAYOS
MORTALES DEL SOL!**

**¡APRENDAMOS Y SEAMOS
INTELIGENTES!**

**Protéjase usted y
proteja a su
familia de los
riesgos del
cáncer de piel.**

Aprenda A Vivir

Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel

Para obtener más información acerca de la protección
de los rayos solares visite www.GetSunSmart.org

La protección del sol puede salvar su vida.

Cada vez que usted vaya afuera – para trabajar, jugar, hacer ejercicio o simplemente a pasear a su perro – Su piel está expuesta a los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol. Usted está en riesgo de desarrollar cáncer de piel, aunque usted no consiga quemarse por el sol, y es porque el daño se va acumulando con el tiempo. Y recuerde, las camas de bronceado tienen la misma luz UV como la luz del sol, sólo que la de ellos es más potente. Sólo 20 minutos de exposición en una cama de bronceado equivale a un día entero en la playa.



Hechos sobre el cáncer de piel:

- El cáncer de piel es el cáncer más común en los Estados Unidos. Afecta a hombres y mujeres, jóvenes y mayores de edad. Pero también es el más prevenible.
- Más del 90% de los cánceres de piel son causados por la exposición a los rayos UV del sol y de las camas de bronceado.
- Bronceados, quemaduras y arrugas profundas son todas señales de daño en la piel.
- El cáncer de piel puede afectar tanto a los adolescentes y a los adultos jóvenes, especialmente aquellos que no protegen su piel o que tienen otros factores de riesgo. De hecho, el melanoma, el tipo más mortal de cáncer de piel, es el cáncer más común en las mujeres entre las edades de 25 a 29 años.

Fuentes: La Academia Americana de Dermatología, Instituto Nacional del Cáncer, La Sociedad Americana del Cáncer, La Fundación de Cáncer de piel.

¡PONGANSE EN ACCIÓN!

Use estos consejos para mantener protegida a su familia siempre que vayan afuera.

- Limite el tiempo bajo el sol, especialmente entre las horas de 10 a.m. a 2:00 p.m., que es cuando los rayos del sol UV son más fuertes.
- Si está afuera, permanezca en la sombra. El agua, la arena, el cemento y la nieve reflejan la luz solar, haciendo que los rayos UV del sol sean aún más intensos.
- ¡Protéjase durante todo el año! Los rayos UV del sol están presentes todo el año, incluso en los días nublados y fríos.
- Aplique un protector solar de amplio espectro con factor de protección solar (SPF) de 30 o más valores 15 minutos antes de exponerse al sol. El protector solar de amplio espectro protege contra los rayos UVA y UVB.
- Use lentes (gafas) de sol que bloqueen el 100% de los rayos UVA y UVB.
- Utilizar bálsamo labial con un SPF de 30 o superior.
- Cúbrase cuando esté afuera vistiendo un sombrero de ala ancha, camisa de manga larga y pantalones largos.
- No usar camas de bronceado, porque son tan peligrosas como los rayos UV del sol.

Consejos para los protectores solares

- Use un protector solar de amplio espectro con un SPF de 30 o superior, regularmente y como se indica.
- El bloqueador solar se debe aplicar generosamente 15 minutos antes de salir afuera.
- Reaplique el protector solar cada dos horas aunque en la etiqueta diga que es resistente contra el agua.
- Los niños de 6 meses y mayores deben llevar protector solar. Pregúntele a su médico sobre el uso de protectores solares en bebés menores de 6 meses.
- Los protectores solares generalmente caducan después de 2 años. Verifique la fecha de vencimiento en el envase o etiqueta todas las botellas con la fecha de la compra.



Revise su piel cada mes para buscar signos de cáncer de piel.

Si ve alguna de estas señales de advertencia, consulte a su médico:

- Un nuevo crecimiento (como lunares, marcas de nacimiento o manchas).
- Repentino o progresivo cambio en un lunar, peca o en la apariencia de una marca de nacimiento.
- Una llaga que no sana.
- Un lunar, protuberancia o nódulo que es escamoso, grumoso, o como costra, o que está sangrando o adopta una forma irregular.
- Inflamación, irritación, enrojecimiento o propagación de color en la piel cerca de un lunar, marca de nacimiento o peca.
- Pecas oscuras en las áreas debajo de las uñas de las manos o de los pies.

Para obtener más información sobre el autoexamen de piel visite GetSunSmart.org.

Los servicios e instalaciones del Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel están disponibles para todos, sin distinción de raza, color, religión, afiliación política u opinión, origen nacional, edad, identidad de género, orientación sexual o discapacidad.

1,500 6/16