

## Protección solar

Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.

¿A quién no le gusta divertirse un poco bajo el sol? Sin embargo, los rayos ultravioleta del sol tienen una conexión con el cáncer de piel. Es importante que usted tome las medidas necesarias para protegerse de las consecuencias del sol.

### Cómo protegerse del sol

- Utilice cremas solares con un factor de protección solar (FPS) de al menos 30.
- El protector solar se debe volver a aplicar cada dos horas o después de nadar o transpirar.
- Proteja la piel del sol con sombreros grandes, pantalones largos, camisetas de manga larga, trajes de baño y prendas con protección contra los rayos ultravioleta.
- Manténgase a la sombra tanto como pueda. En lo posible, evite la exposición al sol de 10 a. m. a 4 p. m.
- Use gafas de sol que filtren los rayos UV para proteger los ojos y la piel alrededor de esta zona.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_