



**“No se puede ocultar  
el sol con un dedo...  
prevé hoy, los efectos  
del mañana”**

**La exposición a los rayos ultravioleta acarrea muchos riesgos de largo plazo, como son:**

*Cáncer de piel*

*Daño en los ojos (cataratas)*

*Debilitación del sistema inmunológico*

*Envejecimiento prematuro de la piel*

**Recomendaciones para protegerse de los rayos solares:**

*Póngase una loción antisolar o bloqueadora que tenga un factor de protección solar (SPF) de 15 o más en todas las áreas expuestas de la piel, unos 20-30 minutos antes de exponerse al sol*

*Use una barra labial con un factor SPF de 15 o más y repita la aplicación cada 2 horas*

*Hay protectores para el cuello (como un pedazo de tela) que se pueden presar a una gorra o sombrero*

*Póngase anteojos de seguridad con absorción de rayos UV*

*Póngase ropa que le cubra la piel lo más que pueda*

*Póngase un casco de ala ancha diseñado para protegerle la cara y el cuello del sol. Poner un anti-reflector debajo de la visera del casco, ayuda a reducir los rayos UV reflejados*

*Examínese la piel regularmente para asegurarse de no tener cambios extraños. La señal más importante de cáncer de piel es una mancha que cambia de tamaño, forma o color. Las señales de peligro pueden ser una herida que no cicatriza o una costra. Ponga atención a cualquier lunar que crezca o cambie a una forma irregular, especialmente si es de varios colores. Si algo le parece raro, vaya donde su médico lo más pronto posible*

**El cáncer de piel que se detecta a tiempo casi siempre es curable**

