



### Consejos sobre Protección Solar:

- ✦ Use un protector Solar de 15 SPF (Siglas en Inglés) o más y con un espectro amplio de protección (contra los dos UVA y UVB).
- ✦ Póngase la protección unos 30 minutos antes de salir al aire libre.
- ✦ Póngase de nuevo la protección por lo menos cada 2 horas o después de nadar o sudar, aunque use protector a prueba o resistente al agua.
- ✦ Los niños de 6 meses o más deben usar protector solar. Pregunte a su doctor sobre el uso de protector para bebés menores de 6 meses.
- ✦ Los protectores solares expiran o vencen después de dos años. Ponga una etiqueta en el envase con la fecha del día que lo compró.

# Mantenga su Hermosura. ¡Cúbrase!



## Aprenda A Vivir

Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel  
Programa de Prevención del Cáncer

Los servicios e instalaciones del Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel están a la disposición de todos sin importar su raza, color, religión, opinión o afiliación política, nacionalidad, edad, sexo, orientación sexual o discapacidad.

4-08/250

### GUÍA INTELIGENTE SOBRE EL SOL

Aprenda cómo protegerse y proteger a su familia del riesgo de contraer el Cáncer de Piel.

## Aprenda A Vivir

Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel  
Programa de Prevención del Cáncer

410-222-4479 or [aasalud.org](http://aasalud.org)

Para más información sobre la Protección Solar visite [www.aasalud.org](http://www.aasalud.org)

**Todas las veces que sale al aire libre** — para trabajar, a jugar, hacer ejercicios o tan solo a caminar con su perro — su piel está expuesta a los rayos dañinos ultravioletas del sol. Usted corre el riesgo de desarrollar el mortal Cáncer de Piel a pesar de no sufrir quemaduras, porque el daño se desarrolla con el paso del tiempo. Y recuerde que las cabinas y camas de bronceado son iguales de peligrosas.

Use esta Guía Inteligente del Sol del Departamento de Salud del Condado de Anne Arundel, para aprender más acerca del Cáncer de Piel y mantener a su familia segura siempre que salga al aire libre.

#### Consejos de protección contra el sol que podrían salvarle la vida:

- \* Manténgase fuera del sol entre las 10.00 de la mañana y las 4.00 de la tarde que es cuando los rayos ultravioletas son más fuertes.
- \* Si usted está al aire libre, manténgase a la sombra. El agua, la arena, la nieve y el concreto reflejan la luz solar produciendo que los rayos ultravioletas sean más intensos.
- \* Protéjase todo el año. Los rayos ultravioletas están presentes todo el año, aún en los días fríos o nublados.
- \* No use camas de bronceado porque son tan peligrosas como los rayos ultravioletas.
- \* Use lentes o anteojos de sol con bloqueo del 100 por ciento de los rayos ultravioletas UVA y UVB.
- \* Use bálsamo de labios con un SPF (Siglas en Inglés) de 15 o más alto.
- \* Cúbrase cuando esté al aire libre usando un sombrero de ala ancha, camisa de manga larga y pantalones largos.

Revise su piel todos los meses para ver si hay señales de Cáncer de Piel.

#### Si usted ve alguna de estas señales, llame a su doctor:

- \* Un bulto nuevo.
- \* Cualquier cambio en la apariencia de un lunar.
- \* Una herida que no sana.
- \* Un lunar o protuberancia escamosa, desproporcionada, con costra, sangrando o si toma una forma irregular.
- \* Hinchazón, irritación, enrojecimiento o un despliegue de colores en la piel cerca de un lunar, marca de nacimiento o peca.
- \* Áreas oscuras, como pecas, en las uñas de los dedos de las manos o pies.
- \* No espere que esas áreas empiecen a doler. El Cáncer de Piel raramente causa dolor.



#### Factores acerca de su piel, el sol y la prevención del Cáncer de Piel:

- \* El Cáncer de Piel es la forma más común de Cáncer en los Estados Unidos. Es también la más prevenible.
- \* Más del 90 por ciento de los Cánceres de Piel son causados por la exposición a los rayos ultravioletas (UV) del sol y de las camas de bronceado.
- \* Los bronceados, las quemaduras de sol, y las arrugas son señales de daño en la piel.
- \* El Cáncer de Piel mata a mujeres jóvenes más que cualquier otro cáncer.

Para más información sobre la Protección Solar visite [www.aasalud.org](http://www.aasalud.org)