Protéjase del Sol

Ya se aproximan los meses de verano y este es un buen momento para recordar la importancia de protegerse—y a sus seres queridos—de la exposición excesiva al sol y del riesgo de desarrollar cáncer de la piel.

1. Evite exponerse a la luz solar sin protección, incluyendo el sol artificial (como las camas de bronceado).

2. Utilice ropa que lo proteja del sol, incluyendo como camisas de manga larga, pantalones, sombrero y gafas de sol.

3. Aplíquese un protector solar de grado SPF15 como mínimo cada dos horas o más frecuentemente si participará actividades acuáticas.

4. Examine habitualmente su piel para detectar cambios y repórtelos a su proveedor de servicios de salud.

5. Eduque a su familia y a su comunidad sobre cómo protegerse del sol.

¿Quiere saber más?

Más información en **PacificSource.com/wellness**

PacificSource HEALTH PLANS