



# Prepárese para el sol este verano

## Consejos para protegerse a sí mismo y a sus seres queridos

Es bueno pasar tiempo al aire libre para la salud física y mental, además de que necesitamos exponernos un poco al sol para que el cuerpo produzca vitamina D. La clave está en evitar la exposición excesiva a los rayos ultravioleta (UV) del sol, ya que pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de la piel y otros problemas de salud. Estas son algunas cosas que hay que tener en cuenta:

- Los rayos UV pueden comenzar a dañar la piel más rápido de lo que usted se imagina. Esto puede ocurrir en tan sólo 10 minutos en el caso de la piel clara y 60 minutos para la piel más oscura.
- Los rayos UV pueden afectarnos incluso en días nublados y frescos. También se reflejan en superficies como el agua, la nieve, el cemento y la arena.
- Cerca de 6.1 millones de personas reciben un tratamiento contra el cáncer de la piel cada año en los Estados Unidos. Este tipo de cáncer puede ser grave, costoso e incluso mortal.
- Además de causar cáncer de piel, la exposición a los rayos UV sin una protección adecuada puede dañar los ojos y el sistema inmunitario.

Los siguientes consejos le ayudarán a protegerse a sí mismo y a sus seres queridos:

- Evite la exposición a la luz solar sin una protección, incluyendo el sol artificial (como las camas de bronceado).
- Utilice ropa que le proteja del sol, tal como camisas de manga larga, pantalones, sombreros y gafas de sol.
- Aplíquese un protector solar de amplio espectro de al menos SPF30 cada dos horas o más frecuentemente si usted suda o participa en actividades acuáticas.
- Revise periódicamente su piel para detectar cualquier cambio e informe a su proveedor de salud.
- Eduque a su familia y a su comunidad sobre cómo protegerse al exponerse al sol.



**¿Quiere  
saber más?**

Visite  
[Blog.PacificSource.com](https://Blog.PacificSource.com)

