

# La realidad sobre los efectos de sol



## *¿Por qué estamos preocupados por los efectos del sol?*

La radiación ultravioleta (UV) producida por el sol puede causar cáncer de piel y problemas oculares. Usted puede reducir su riesgo mediante el uso de protector solar, ropa protectora, gafas de sol y manteniéndose bajo la sombra. Las cabinas de bronceado y las lámparas solares representan los mismos riesgos.

## *Mitos y realidades sobre la protección contra el sol*

*Mito: Duplicar el SPF duplica su protección*

*Realidad:* Un SPF (Factor de Protección Solar) de 15 bloquea el 93% de rayos dañinos y un SPF de 50 detiene el 97% de los rayos — pero únicamente cuando se utiliza la cantidad adecuada de protector solar. Aplique aproximadamente 2-3 cucharadas (casi su mano llena) a la piel 15-30 minutos antes de salir. Repita cada 2 horas y después de nadar o sudar.

*Mito: El bronceado es signo de buena salud*

*Realidad:* El bronceado es señal de que la piel se ha dañado. Con el tiempo, esto provocara un envejecimiento prematuro de la piel y en algunos casos, cáncer de piel.

*Mito: Usted no se quema si tiene ropa puesta, esta dentro del auto, o debajo de una sombra.*

*Realidad:* Los rayos dañinos pueden atravesar cualquier cosa.

*Mito: La cremas autobronceadoras bloquean los rayos solares de su piel.*

*Realidad:* Las cremas autobronceadoras solo manchan la capa superior de la piel y esto no es suficiente para proteger su piel del daño solar.

***Para mas información visite:*** [http://www.cdc.gov/spanish/cancer/skin/basic\\_info/prevention.htm](http://www.cdc.gov/spanish/cancer/skin/basic_info/prevention.htm)

## *Health Whys*

Un mensaje de salud publica de

*Thomas*  
*Jefferson*  
HEALTH DISTRICT

Serving: Albemarle Charlottesville  
Fluvanna Greene Louisa Nelson

[www.vdh.virginia.gov/LHD/ThomasJefferson](http://www.vdh.virginia.gov/LHD/ThomasJefferson)

