

¡Salve Su Piel: Cúbrase, Aplíquese, Póngase y Use!

¿Por qué nos preocupa el cáncer de piel?

El cáncer de piel está aumentando en los Estados Unidos y más a menudo es causado por la exposición a la luz ultravioleta (UV), ya sea por el sol o por fuentes artificiales como las camas bronceadoras. El cáncer de piel es la forma más común de cáncer.

¿Qué puede hacer para prevenir el cáncer de piel?

Cualquier persona puede contraer cáncer de piel, pero la buena noticia es que hay maneras de protegerse y ¡la mayoría de los cánceres de piel se pueden prevenir! En primer lugar, es importante limitar la cantidad de tiempo que usted pasa en el sol, especialmente entre las 10 AM y las 2:00 PM. Proteja su piel, incluso en los días frescos y nublados, permaneciendo a la sombra o bajo una sombrilla. Seguir estos sencillos pasos le ayudará a reducir su riesgo:



- **CÚBRASE** con una camisa - Use ropa que proteja su cuerpo cuando está afuera en un día soleado. Cubra la mayor cantidad de piel posible usando mangas largas, pantalones, y/o ropa protectora contra el sol.
- **APLÍQUESE** protector solar - Utilice un SPF (factor de protección solar) de 15 o superior en toda la piel expuesta. Vuelva a aplicar cada dos horas y después de nadar, sudar y secarse con la toalla. No olvide sus labios, nariz, orejas, cuello y pies.
- **PÓNGASE** un sombrero - Use un sombrero de ala ancha para proteger del sol su cara y hombros.
- **USE** lentes de sol - Busque lentes de sol que ofrecen 99% a 100% de protección UV. Los lentes de sol con estilo envolvente ofrecen la mayor protección. No olvide que sus hijos también los deben usar.

Para mayor información visite: www.cdc.gov/cancer/skin



5/15



**Síganos en
Facebook**



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

