

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

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

