

**Lo que** usted debe saber sobre la **seguridad frente al sol**

El **cáncer de piel** es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos.

**Tomar demasiado sol** puede causar **cáncer de piel**, que puede desfigurar e incluso ser mortal.

En tan solo 15 minutos, los rayos UV del sol pueden causar daño en la **piel desprotegida**.

**A lo largo de la vida**, el **daño** causado por la exposición a los rayos UV se acumula.

**Incluso en los días nublados**, los rayos UV están presentes y pueden ser reflejados por el agua, la arena y la nieve.

Quédese en la **sombra**, especialmente durante el mediodía.

**Use un sombrero** de ala ancha para cubrirse la cara, la cabeza, las orejas y el cuello.

**Use lentes de sol** que bloqueen tanto los rayos UVA como los UVB.

Vístase con ropa que le cubra los **brazos y las piernas**.

**Cada 2 horas**, aplíquese filtro solar con factor de protección (SPF) 15 o más alto y con protección contra los rayos UVA y los UVB (de amplio espectro).

**Vuelva a aplicarse filtro solar** después de nadar, sudar o secarse con una toalla.

Para informarse más, consulte [cdc.gov/spanish/cancer/skin/index.htm](https://www.cdc.gov/spanish/cancer/skin/index.htm)