

# FAMILIA

Casi 5 millones de personas al año reciben tratamiento contra el cáncer de piel en los Estados Unidos. El cáncer de piel puede ser grave, costoso y, a veces, incluso mortal. Afortunadamente, la mayoría de los cánceres de piel se pueden prevenir.



## PROTEJA A SU FAMILIA DEL CÁNCER DE PIEL



Se sabe que los rayos ultravioleta (UV)—provenientes del sol o de fuentes artificiales como las camas solares—causan cáncer de piel.



El daño causado por la exposición a los rayos UV se acumula a lo largo del tiempo, así que la protección contra el sol debe comenzar a una edad temprana.

## PROTÉJASE Y PROTEJA A SU FAMILIA DEL CÁNCER DE PIEL

### PROTÉJASE DEL SOL CUANDO ESTÉ AL AIRE LIBRE



Quédese en la sombra, en especial durante las horas del mediodía. Esto es de 10 a.m. a 4 p.m., de marzo a octubre, y de 9 a.m. a 3 p.m., de noviembre a febrero. Las sombrillas o quitasoles, los árboles u otro tipo de refugio pueden proporcionar resguardo del sol.



Cuando sea posible, use una camisa de manga larga y pantalones o una falda larga para obtener protección adicional. Si eso no es práctico, póngase una camiseta o un vestido o túnica de playa.



Tenga más cuidado en las superficies que reflejan los rayos del sol, como la nieve, la arena, el agua y el concreto.



Aplicase una capa gruesa de filtro solar de amplio espectro con SPF 15 o más alto al menos 15 minutos antes de salir afuera, incluso en días nublados o con el cielo cubierto. Vuelva a aplicarse el filtro solar al menos cada dos horas y después de meterse al agua, nadar, sudar o secarse con una toalla.



Use artículos de protección solar como un sombrero de ala ancha y gafas de sol para protegerse la cara y los ojos.



Las gafas de sol protegen los ojos de los rayos UV y reducen el riesgo de tener cataratas y otros problemas de la vista. Las gafas de sol envolventes (*wrap-around sunglasses*), que bloquean tanto los rayos UVA como los UVB, ofrecen la mejor protección al impedir que los rayos UV entren por el lado.



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

## LIMITE LA EXPOSICIÓN A LOS RAYOS UV

### Desaliente el bronceado en interiores y los baños de sol

El bronceado en interiores y los baños de sol comienzan a menudo en la adolescencia y continúan en la edad adulta. No espere para enseñarles a sus hijos acerca de los peligros del bronceado. Los niños pueden ser más receptivos que los adolescentes, así que comience la conversación temprano, antes de que empiecen a tomar el sol o a broncearse en interiores.

Por ejemplo, usted puede hacer lo siguiente:

- Ayudar a los preadolescentes y adolescentes a entender los peligros del bronceado para que puedan tomar decisiones saludables.
- Hablarles para que eviten broncearse, especialmente antes de eventos especiales como las fiestas de bienvenida, de graduación o para las vacaciones de primavera.
- Desalentar el bronceado, incluso antes de un evento único como la fiesta de graduación. La exposición a los rayos UV se acumula a lo largo del tiempo. Cada vez que una persona se broncea, aumenta su riesgo de tener cáncer de piel.



### Los rayos UV son más intensos

- Durante las horas del mediodía.
- Cerca de la línea del ecuador.
- Durante los meses de verano.
- En lugares que se encuentran a gran altitud.

Recuerde que las quemaduras de sol y el daño a la piel pueden ocurrir incluso en días nublados o con el cielo cubierto. Si no está seguro de la intensidad del sol en su área, revise el [índice UV](#) diario para su código postal en el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU.

## BRONCEADO EN INTERIORES

- Expone a los usuarios a intensos niveles de rayos UV, una causa conocida de cáncer.
- No ofrece protección contra futuras quemaduras de sol. Un “bronceado base” es en realidad un signo de daño a la piel.
- Puede propagar gérmenes que pueden causar graves infecciones en la piel.
- Puede causar lesiones graves. Las quemaduras y los accidentes causados por el bronceado en interiores envían a más de 3000 personas al año a la sala de emergencias.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. dice que el bronceado en interiores no debe ser usado por nadie menor de 18 años. Muchos estados [restringen el uso del bronceado en interiores por parte de menores.](#)

*No existe tal cosa como un bronceado seguro.*

### Elija estrategias de seguridad frente al sol que funcionen

Un filtro solar de amplio espectro con SPF 15 o más alto es importante, pero no debe ser la única defensa contra el sol. Para obtener la mejor protección, póngase a la sombra y use ropa, un sombrero de ala ancha y gafas de sol, así como filtro solar.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE EL [SITIO WEB DE LOS CDC SOBRE LA SEGURIDAD FRENTE AL SOL.](#)