

SEGURIDAD ANTE EXPOSICION AL SOL



La exposición al sol puede causar cáncer a la piel a cualquier edad. Su piel y sus ojos son los más susceptibles a los daños causados por el sol a través de los rayos UV. Usted debe ser especialmente cuidadoso al exponerse al sol si usted:

- Tiene una gran cantidad de lunares, lunares irregulares o lunares grandes
- Tiene pecas o se quema antes de broncearse
- Tiene piel clara o cabello rubio, rojo o castaño claro o
- Pasa mucho tiempo al aire libre

Si usted trabaja al aire libre hay cinco medidas importantes que puede adoptar para protegerse contra los rayos UV y el cáncer en la piel

- Cúbrase. Use ropa que proteja su piel lo más posible. Use ropa que no deje pasar la luz visible
- Use bloqueador solar con un Factor de Protección Solar (FPS) de 30 o más
- Póngase un sombrero. Un sombrero de ala ancha resulta ideal ya que protege el cuello, las orejas, los ojos, la frente, la nariz y el cuero cabelludo.
- Use anteojos para el sol con protección contra rayos UV. Este tipo de anteojos pueden proteger sus ojos contra lesiones causadas por el sol deben bloquear un 99 y 100% de la radiación UVA y UVB, revise la etiqueta.
- Limite la exposición directa al sol. La mayor intensidad de los rayos UV se registra cuando el sol está en lo más alto del cielo, entre las 10:00 y las 16:00 horas, infórmese en noticiarios o internet el pronóstico de radiación UV.

El cáncer a la piel detectado en forma prematura casi siempre puede curarse. La señal de alerta más importante de cáncer en la piel es una mancha en la piel que cambia de tamaño, forma o color durante un periodo de un mes a 1 año. Por esto resulta importante que usted examine su cuerpo y busque atención médica si detecta un cambio anormal en su piel.