



Consejos Para Protegerse del Sol

¡REVISE EL ÍNDICE DE UV CADA DÍA!

- ◆ Mire en la sección del tiempo del periódico
- ◆ El numero más alto (1 a 11+) = UV más alto
- ◆ Tome más cuidado en días con un UV alto

¡LÍMITE SU EXPOSICIÓN DIRECTO A UV!

- ◆ Trabaje o juegue adentro cuando el sol es más fuerte (mediodía)
- ◆ Use sombrillas grandes o otros tipos de sombra
- ◆ No use camas de broncear o lámparas de sol

¡CÚBRASE CON ROPA!

- ◆ Use camisas con mangas largas, pantalones, gorros con borde ancho y que cubren su cuello
- ◆ Use telas gruesas (los que no se vea a través cuando está directo a la luz)
- ◆ Cubra sus ojos con anteojos de sol que son 100% UV

¡USE BRONCEADOR CON PROTECCIÓN SOLAR!

- ◆ Lleve bronceador con protección solar y crema de labios con SPF por lo menos 15 o mas que previene UVA y UVB
- ◆ Aplíquese bronceador con protección solar 15-30 minutos antes de salir
- ◆ Reaplique cada 2 horas o con más frecuencia después de nadar o sudar

¡EXAMINE SU PIEL!

- ◆ Sea vigilante de los cambios en sus pecas y otros puntos en su piel
- ◆ Informa su doctor de cambios en su piel

Cuidado: No se puede depender solamente en el bronceador con protección solar. También use gorros con borde ancho, anteojos con protección UV, y ropa de telas gruesas para aumentar su protección contra radiación UV.



Revise con su escuela y su trabajo para más información.

el mapa del camino a la protección del sol