

# Prevención del cáncer de piel

Puede ayudar a protegerse a usted mismo y a su familia del cáncer de piel, el tipo de cáncer más común. Limite su exposición a los dañinos rayos UV durante todo el año.



## Evite la exposición directa al sol.

Especialmente entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

## Use ropa protectora.

- ✓ Camisetas de manga larga y pantalones
- ✓ Gafas de sol que bloquean los rayos UV
- ✓ Sombrero de ala ancha



## También cubra a los niños.

Se queman con mayor facilidad. Y los bebés menores de 6 meses deben mantenerse alejados de la luz solar directa.

## ✗ Evite las camas de bronceado o las lámparas.

Estos aparatos de bronceado artificial emiten rayos UV dañinos.



## Utilice protector solar y bálsamo labial con FPS.

### Qué buscar:

- ✓ Amplio espectro
- ✓ FPS 30 o superior
- ✓ No vencido

## Cómo aplicar el protector solar:



Use aproximadamente 1 onza (30 ml o el equivalente a una palma) en la piel expuesta.



Vuelva a aplicar cada 2 horas.



Vuelva a aplicar con más frecuencia si nada o suda.



Para obtener más información y ayuda, visite el sitio web de American Cancer Society en [cancer.org/proteccionsolar](https://cancer.org/proteccionsolar) o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando nos necesite.