

# Cómo protegerse y proteger a su familia contra el sol

La exposición a la luz ultravioleta (UV) puede ser perjudicial para su piel. De hecho, la mayoría de los cánceres de piel son causados por demasiada exposición a este tipo de luz. La luz UV proviene principalmente del sol. Pero esta luz perjudicial también puede provenir de camas de bronceado y de lámparas de luz solar. Hay cosas que puede hacer para ayudar a reducir su exposición, y la de sus hijos, a la luz UV.

Los niños requieren atención especial para protegerlos contra el sol. Por lo general pasan más tiempo al aire libre y se queman más fácilmente. Los bebés menores de 6 meses no deben exponerse a la luz solar directa, además deben usar gorros y ropa protectora. A los bebés solo se les puede aplicar bloqueador solar en pequeñas áreas expuestas de la piel.



## Use bloqueador solar y aplíquese lo correctamente

El bloqueador solar puede ayudar a proteger su piel contra los rayos UV del sol. Use productos con una protección de amplio espectro (contra los rayos UVA y los rayos UVB). Y elija un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.

Asegúrese de ver la fecha de caducidad. Por lo general un bloqueador solar dura de 2 a 3 años. Y no se le olvide protegerse los labios con un protector labial que contenga un bloqueador solar.

Debe aplicarse bloqueador solar al menos cada 2 horas, pero cerciórese leyendo la etiqueta. El bloqueador solar se puede desaparecer cuando suda o cuando nada y se seca con una toalla. En estos casos podría necesitar aplicarlo con mayor frecuencia, aunque sea “resistente al agua”.

**Consejo práctico:** Use al menos una onza de bloqueador solar (aproximadamente el volumen de un vaso tequilero [caballito] o lo suficiente para llenar la palma de la mano) para cubrir sus brazos, piernas, cuello y cara.

Es importante recordar que el bloqueador solar es solo un filtro. Los bloqueadores solares no bloquean todos los rayos UV. Úselo, pero además use otras medidas para protegerse.



## Permanezca en la sombra

Permanecer en la sombra es una de las mejores maneras de evitar la exposición a la luz UV. Trate de no exponerse a la luz solar directa entre 10 a. m. y 4 p. m., cuando la luz UV es más intensa.

**Consejo práctico:** Use la prueba de la sombra para ver qué tan intensos son los rayos del sol. Cuando su sombra sea más corta que usted, los rayos del sol son más intensos. Asegúrese de protegerse.



## Use ropa que le cubra la piel

Camisas de manga larga, pantalones largos o faldas largas que cubran la mayor parte de la piel y que ofrezcan la mayor protección. Algunas prendas se fabrican con protectores contra la luz UV.



### Use un sombrero de ala ancha

Asegúrese de que el sombrero le proteja los ojos, la frente, la nariz, el cuero cabelludo y las orejas. El mejor es un sombrero con un ala de 2 a 3 pulgadas totalmente alrededor.



### Use gafas de sol que bloqueen los rayos UVA y los rayos UVB

Las gafas de sol envolventes y con armazones grandes son los que ofrecen mayor protección. Los niños necesitan versiones más pequeñas de las gafas protectoras de los adultos, no permita que usen gafas de juguete.



### Evite usar camas de bronceado y lámparas solares

Los dispositivos de bronceado pueden causar daños a largo plazo en la piel y aumentar su riesgo de cáncer de piel.

Aunque use bloqueador solar, debe limitar la cantidad de tiempo que pasa bajo el sol. Los bloqueadores solares no bloquean todos los rayos UV.

Si desea más información visite [cancer.org/skincancer](https://cancer.org/skincancer) o llame a nuestra línea telefónica de ayuda 24/7 al **1-800-227-2345**.

