



Sun Smart.

It's your skin. Wear it well!

Protect your family from the sun.

Skin cancer is the most common of all cancers. The sun can damage your skin year-round, so it's important to protect yourself and your loved ones from its harmful effects.

Seek shade

Avoid the sun when ultraviolet (UV) rays are strongest, generally between 10 a.m. and 4 p.m.

Protect your skin with clothing.

When you are out in the sun, wear clothing to cover your skin. Choose clothes made of tightly woven fabrics you can't see through when held up to a light. Look for clothing made to protect against UV rays.

Use sunscreen.

Use a broad-spectrum sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 30. Be sure to apply to all

exposed skin. Apply sunscreen 20 to 30 minutes before going outdoors, and be sure to put on more at least every 2 hours, especially after swimming, sweating, or toweling off.

Wear a hat.

Cover your head with a wide-brimmed hat that shades your face, neck, and ears. If you wear a baseball cap, remember to put broad-spectrum sunscreen on your face, ears, and neck.

Wear sunglasses that block UV rays.

UV rays can also damage your eyes. Wrap-around sunglasses with 99%-100% UV absorption provide the best protection for the eyes and the skin around them.

For more information about preventing skin cancer, visit cancer.org/sunsafety or call the American Cancer Society at **1-800-227-2345**. We're here when you need us.





Bienestar bajo el sol

Consejos prácticos para el cuidado de su piel

Proteja a su familia del sol.

El cáncer de piel es el más común entre todos los tipos de esta enfermedad. La exposición solar ocurre durante todo el año, por lo que es importante estar pendiente de protegerse a sí mismo(a) y a sus seres queridos de los efectos nocivos al exponerse excesivamente a la luz del sol.

Resguárdese bajo la sombra.

Evite la exposición solar cuando los rayos ultravioleta (UV) son más intensos, generalmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

Proteja su piel con prendas de vestir.

Al estar bajo el sol, use ropa que cubra su piel. Elija prendas de telas cuyas fibras sean estrechas, de tal forma que no se pueda ver nada a través al anteponerlas a la luz. De haber la opción, procure las prendas de telas que indiquen que ofrecen protección contra los rayos UV.

Use bloqueador solar.

Use un bloqueador solar de espectro amplio que por lo menos tenga un factor de protección solar (o SPF por sus siglas en inglés) de 30. Asegúrese de aplicar este producto sobre toda la piel que se encuentre expuesta a la luz del sol, y asegúrese de que lo haga entre 20 y 30 minutos antes de salir, sin olvidar reaplicarlo cada dos horas, especialmente en los días que va a nadar, al sudar o cuando seque su piel con una toalla.

Use sombreros.

Cubra su cabeza con un sombrero de ala ancha que dé sombra a su cara, cuello y orejas. En el caso de usar gorra de estilo deportivo/casual, recuerde aplicar bloqueador solar en la piel de su rostro, orejas y cuello.

Use gafas solares que bloqueen los rayos UV.

Los rayos UV también pueden dañar sus ojos. Las gafas oscuras que cubren desde oreja a oreja con un índice de absorción de 99%-100% de los rayos UV ofrecen la mejor protección para sus ojos y la piel de alrededor.

Para más información sobre la prevención del cáncer de piel visite cancer.org/seguridadsolar o llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al **1-800-227-2345**.
Estamos a su disposición para cuando nos necesite.

