

# PROTECCIÓN BAJO EL SOL



BY: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS, BHE

Durante el verano disfrutamos de muchas actividades al aire libre. Algunas personas sólo piensan sobre la protección solar cuando pasan un día en el río, la playa o la piscina. Sin embargo, la exposición solar se acumula todos los días incluso en los días nublados.

Cuando las personas se exponen demasiado a los rayos ultravioletas tienen un mayor riesgo de sufrir cáncer de piel. El cáncer de piel es el más común de todos los tipos de cáncer. Más de 3.5 millones de personas se diagnostican cada año en los Estados Unidos.

## PROTÉGETE Y CONTINÚA DIVIRTIÉNDOTE BAJO EL SOL PRACTICANDO LAS SIGUIENTES MEDIDAS DE PROTECCIÓN:



Utiliza camisa de mangas largas.

Aplicarte el bloqueador solar 15 minutos antes de salir al sol para que la piel lo absorba y vuélvelo a aplicar cada 2 horas. Verifica que tenga protección contra los rayos UVA y UVB y que tenga un factor de protección solar (SPF por sus siglas en inglés) de 30 o más a prueba de agua (“waterproof”). No olvides los labios; también existen bálsamos labiales con protección solar para ellos.

Cúbrete con un sombrero de ala ancha para que protejas las áreas más expuestas a los rayos del sol, como son las orejas, los ojos, la frente, la nariz y el cuero cabelludo.

Usa gafas de sol para proteger los ojos y la piel alrededor de éstos.

La piel de los más pequeños necesita especial atención. Evita que bebés menores de 6 meses reciban los rayos solares de forma directa; protégelos del sol con ropa que cubra la mayor parte de su piel. Las quemaduras frecuentes de sol en la niñez pueden aumentar el riesgo de algunos tipos de cáncer de piel por muchos años, o incluso, décadas después.

Si descubres algo sospechoso en tu piel, compártelo con tu médico y sal de dudas. También puedes tomar algunas fotos de la zona para que la compartas con tu médico el día de la cita y se pueda ver si el área está cambiando.

El riesgo de sufrir cáncer de piel se puede reducir adoptando las medidas de protección e identificándolo en sus etapas tempranas, cuando es más fácil de tratar.