

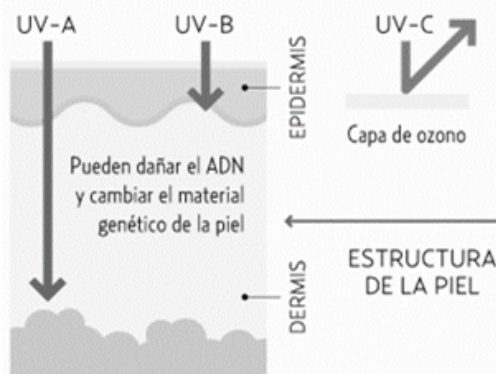
# Protect Yourself Against UV Radiation Infographic – Spanish



## CUIDADO CON EL SOL

Los rayos ultravioleta (UV) son los principales responsables de los daños causados sobre la piel.

### TIPOS DE RAYOS UV



- UVA** Penetran en la dermis y pueden provocar lesiones importantes a largo plazo
- UVB** Dañan la epidermis y sus efectos son acumulativos.
- UVC** Son los más agresivos, aunque no llegan a traspasar la capa de ozono

### MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Además de cáncer, la exposición al sol puede producir un envejecimiento prematuro de la piel, arrugas, cataratas y otros problemas oculares.

Tome suficiente agua para evitar deshidratarse

Use ropa que proteja su piel lo más posible

Utilice bloqueador con un factor de protección solar (FPS) de 15 o más

Póngase un sombrero de ala ancha para proteger cuello, ojos, orejas, frente, nariz y cuero cabelludo

Lentes de sol con protección contra rayos UV

Fuente: <https://www.airbiotic.com>