

Skin Cancer Due to Sun Exposure Picture This – Spanish



Lugares de recreación al aire libre que protejan del sol

Áreas de juegos que protejan del sol

¿En qué consiste la prevención comunitaria?

Trabajos que protejan del sol

Piscinas comunitarias con zonas para protegerse del sol

Para proteger su piel:

- Use un sombrero de ala ancha, gafas de sol y ropa protectora cuando esté al aire libre.
- Use regularmente un filtro solar de amplio espectro, con SPF 15 o más alto, y vuelva a aplicárselo según las indicaciones. El filtro solar es más eficaz cuando se usa combinado con otros métodos de protección solar (sombreros, gafas de sol, ropa protectora y sombra).
- Quédese en la sombra, en especial durante las horas del mediodía.
- Evite tomar sol y broncearse en interiores.

La "Guía de servicios comunitarios preventivos" (The Guide to Community Preventive Services) recomienda programas comunitarios que combinan educación, campañas en medios de comunicación masiva y cambios en las políticas para aumentar la protección de la piel.

www.thecommunityguide.org/cancer/index.html