

¿Usted Sabía?

La radiación ultravioleta es un carcinógeno humano.

Los rayos ultravioleta aumentan un 5% por cada 1000 pies de elevación.

Los personas que viven en Colorado tienen un 1/3 mayor de riesgo de adquirir melanoma que las personas que viven en otros estados.



**¡USE ANTEJOS, BRONCEADOR,
Y CUBIERTASE CON ROPA Y
UN GORRO!**

SUNSAFECOLORADO.ORG

This program is sponsored by the Cancer, Cardiovascular Disease, and Pulmonary Disease Grants Program at the Colorado Department of Public Health and Environment.

Consejos Para Protegerse del Sol

REVISE EL ÍNDICE DE UV CADA DÍA!

- Mire en la sección del tiempo del periódico
- El numero más alto (1 a 11+) = UV más alto
- Tome más cuidado en días con un UV alto

¡LÍMITE LA EXPOSICIÓN DIRECTA A UV!

- Trabaje o juegue adentro cuando el sol es más fuerte (mediodía)
- Durante su tiempo de descanso del trabajo manténgase en la sombra y reduzca constantemente tu exposición al sol
- Use paraguas or sombrillas o cualquier otro tipo de objeto portable de le de sombra
No use camas de broncear o lámparas de sol

CÚBRASE CON ROPA!

- Use camisas con mangas largas, pantalones, gorros con borde ancho y que cubren su cuello
- Use telas gruesas (los que no se vea a través cuando está directo a la luz)
- Cubra sus ojos con antejos de sol que son 100% UV

USES BRONCEADOR CON PROTECCIÓN SOLAR!

- W Lleve bronceador con protección solar y crema de labios con SPF por lo menos 15 o mas que previene UVA y UVB
- Aplíquese bronceador con protección solar 15-30 minutos antes de salir
- Reapliqué cada 2 horas o con más frecuencia después de nadar o sudar

EXAMINE SU PIEL!

- Sea vigilante de los cambios en sus pecas y otros puntos en su piel
- Informa su doctor de cambios en su piel

Cuidado: No se puede depender solamente en el bronceador con protección solar. También use gorros con borde ancho, antejos con protección UV, y ropa de telas gruesas para aumentar su protección contra radiación UV.