



BlueResource<sup>SM</sup> – Proteja su salud – Proteja su piel

## Muéstrele cariño a su piel

¿Se expondría usted o a su familia a la radiación? Eso es lo que sucede cuando pasan tiempo al aire libre sin protección solar. Los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden dañar su piel en sólo 15 minutos. Los siguientes consejos pueden ayudarle a prevenir una dolorosa quemadura, arrugas y el posible riesgo de cáncer de piel.

**Escoja la sombra.** Busque la sombra de los árboles frondosos, de los edificios y las sombrillas para evitar la luz solar directa. Particularmente entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

**Cúbrase.** Use camisas de manga larga, pantalones largos o faldas largas para bloquear los dañinos rayos ultravioleta. La ropa hecha con tela de tejido apretado ofrece la mejor protección.

**Mantenga fresca su cabeza.** Póngase un sombrero de lona de ala ancha que pueda dar sombra a su cara, orejas y cuello. Los sombreros de paja tejidos de manera holgada no ofrecen la misma protección.

**Póngase gafas de sol.** Proteja sus ojos con anteojos que bloqueen los rayos ultravioleta. Los armazones que cubren los lados y se ajustan cerca de su cara ayudarán a evitar que los rayos dañinos se cuelen por algún lado.

**Aplique protector.** Aplique un protector solar resistente al agua con un FPS 30 o superior (incluso en días nublados) y vuelva a aplicarlo cada dos horas. Tire cualquier protector solar que haya pasado su fecha de caducidad.



**Siga estos consejos para evitar el daño que causa el sol a su piel.**