

# PROTEJA LA PIEL DEL SOL TODO EL AÑO



## PROTECCIÓN SOLAR PARA TODOS

### Estimados padres y personas a cargo del cuidado:

En clase, su hijo ha estado aprendiendo sobre la importancia de la protección solar a través de un programa de Neutrogena® SkinU y los especialistas en planes de estudios de Young Minds Inspired. Los alumnos han explorado la ciencia de los rayos UV y han aprendido hábitos saludables que *todo el mundo* debería practicar *durante todo el año* para ayudar a evitar los daños de estos rayos nocivos. Siga la conversación en casa para desarrollar hábitos de protección solar que ayuden a mantener protegidos a todos los miembros de su familia.

### LOS HECHOS CANDENTES

Cuando se centre en la protección solar y la salud de la piel en casa, tenga en cuenta estos datos:

- Los rayos UV del sol pueden provocar cáncer de piel, que es el tipo de cáncer más común en los EE. UU.
- El cáncer de piel se da en personas de todos los tonos de piel y puede desarrollarse en cualquier parte de la piel.
- Cuanto mayor es la exposición a los rayos UV, mayor es el riesgo de cáncer de piel.
- Una sola quemadura solar en la infancia o la adolescencia puede duplicar las probabilidades de desarrollar un melanoma, que es la forma más mortal de cáncer de piel, más adelante en la vida.
- Las camas y las luces bronceadoras también generan rayos UV nocivos. El uso de camas bronceadoras antes de los 35 años aumenta el riesgo de melanoma en un 75 %.
- Las investigaciones sugieren que el uso diario habitual de un protector solar de amplio espectro de al menos SPF 30 puede reducir el riesgo de cáncer de piel en un 40 %.

### ¡SEAN UNA FAMILIA PROTEGIDA DEL SOL!

Los rayos UV son más intensos en primavera y verano, pero están presentes todo el año con cualquier tiempo, incluso cuando está nublado. Siga estas sencillas pautas para proteger a su familia de las quemaduras solares y de los riesgos de cáncer de piel.

- **Utilice un protector solar** de amplio espectro (protección UVA + UVB) de al menos SPF 30 o superior, incluso en días nublados o en el automóvil. (El 50 % de los rayos UV pueden atravesar las ventanillas de los automóviles). **Reaplique** al menos cada 2 horas y después de nadar o sudar. **Cubra los labios** con un bálsamo labial de al menos SPF 30.
- **Busque la sombra entre las 10:00 a. m. y las 2:00 p. m.**, cuando los rayos solares son más dañinos. Estas son las horas en las que su sombra es más corta.
- **Cúbrase para limitar la exposición al sol y protegerse de los daños de los rayos UV. Lleve anteojos de sol** y un **sombrero o gorra de ala ancha**. Lleve también **mangas largas y pantalones largos** para mayor protección cuando sea posible. Elija prendas con **UPF** (factor de protección ultravioleta) si están disponibles.
- **Siga también las prácticas de seguridad solar en la arena, la nieve y el agua.** Estas superficies reflejan los rayos solares y aumentan la exposición de la piel a los rayos nocivos.
- Familiarícese con la política de protección solar de la escuela de su hijo y, si es necesario, aplique protector solar a su hijo antes de que vaya a la escuela.

Su hijo siempre aprende de usted, así que sea un modelo de seguridad solar para ayudar a mantener a salvo a su familia.



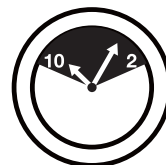
Proteger los ojos



Proteger el rostro



Usar protector solar



Evitar el sol intenso



Cubrir la piel