



# JUNTOS CONTRA EL CÁNCER



**CONSEJOS QUE PUEDEN  
AYUDAR A PREVENIR EL CÁNCER  
DE PIEL**

SALUDRESPONDE  
**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS A LA SEMANA.



# SIGUE ESTAS MEDIDAS

1

## **Evite exponerse al sol**

En especial durante las horas de mayor radiación ultravioleta, entre las 11:00 y las 16:00 horas.

2

## **Busque siempre la sombra**

Protéjase del sol bajo la sombra de árboles, toldos o techos.

3

## **Proteja su piel con ropa oscura**

Si debe exponerse al sol, utilice ropa oscura, seca, de trama compacta, ojalá de manga larga y pantalón largo.

4

## **Use lentes y sombrero de ala ancha**

Protéjase con estos elementos al exponerse al sol.

5

## **Aplique protector solar con factor 30**

En zonas de su piel que no pueda evitar exponer al sol, aplique protector solar al menos 20 minutos antes de la exposición, incluyendo labios y contorno de ojos. Repita cada 2 horas.

6

## **No exponga a los menores de 2 años al sol**

Proteja la cabeza, cuello, brazos, piernas y pies de los niños y niñas. Los menores de 6 meses NO deben usar protector solar.

7

## **Protéjase también en días nublados**

Recuerde que las superficies reflejan la radiación ultravioleta, especialmente la nieve, la arena, el agua y el pavimento.

8

## **Infórmese con su médico sobre los medicamentos que consume**

Ciertos medicamentos aumentan la sensibilidad a la radiación ultravioleta.

9

## **Consulte a su dermatólogo**

Si presenta una herida que no cicatriza, una mancha, un lunar o un bulto que cambie de tamaño o color, pique o sangre, consulte con su médico.