



Seguridad solar

Lo que debe saber



¡El verano es el momento de tomar sol! Al seguir estos consejos de seguridad solar, puede protegerse a sí mismo y su piel de la exposición al sol poco saludable.

Protéjase del sol

El protector solar siempre debe usarse al sol para ayudar a proteger la piel y cubrirse es mejor.

Lentes de sol que bloqueen el 99-100 % de los rayos UVA y UVB para prevenir problemas oculares.

Los sombreros de ala ancha ayudan a proteger el cuero cabelludo y las orejas. De todas formas, use el protector solar para mayor protección.

La ropa protectora puede ayudar a protegerlo. Si ve que la luz atraviesa su ropa, ¡los rayos UV también pueden pasar!

Busque sombra y evite los rayos más fuertes del sol generalmente entre las 10 a. m. y las 2 p. m.

Cosas importantes que debe saber sobre el protector solar

Revise la etiqueta de su protector solar para asegurarse de obtener la mejor protección para su piel.

Protección de amplio espectro: Este protector solar protege contra:

- Rayos UVA ► contribuyen al cáncer de piel y al envejecimiento prematuro. El protector solar sin UVA solo protege contra los rayos UVB.
- Rayos UVB ► causan quemaduras solares.

Factor de protección solar (SPF): La Asociación Americana de Dermatología (American Dermatology Association) recomienda un nivel de protección UVB de al menos 30.

Resistente al agua: Las declaraciones del protector solar de que son a prueba de agua, sudor y resistentes al agua deben estar combinadas con la duración de 40 u 80 minutos en la etiqueta. Vuelva a aplicar el protector solar por lo menos cada 2 horas.

¡No olvide sus labios!

Los labios también necesitan protección, así que siga estas reglas con el bálsamo labial también.

Conozca su piel

Esté atento a los cambios que se produzcan en su piel, como nódulos nacarados pálidos similares a la cera, manchas rojas escamosas de contornos definidos y pequeños crecimientos similares a lunares. Si nota algo inusual en su piel, póngase en contacto con su médico o dermatólogo.

*La Asociación Americana de Dermatología (American Association of Dermatology, AAD) brinda estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

Proving What's Possible in Healthcare®

Visite [accesshma.com](https://www.accesshma.com) para iniciar sesión en su cuenta de miembro o, si tiene alguna pregunta, comuníquese con el equipo de Atención al Cliente al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. ¡Estamos aquí para ayudarle!

Contenido procedente de ADA en <https://www.aad.org/media/stats-sunscreen>