

# Sun Safety Tips

The most common cause of skin cancer is sun damage. Ultraviolet rays from the sun cause tanning and burning. Tanned skin is damaged skin, which can lead to dryness, wrinkles, brown spots and skin cancer. **This damage cannot be repaired.**

## How to Protect Your Skin from Sun Damage

- Stay out of the sun between 10 AM and 4 PM when the sun's rays are the strongest. Sand, water and the concrete around pools reflect most of the sun's harmful rays into shaded places.
- Apply a sunscreen before going outdoors even in the winter. The sunlight coming through car windows can damage your skin.
- Wear tightly woven clothing such as long-sleeved shirts and pants. If you can see light when holding fabric up to the light, the sun can get in. A wet t-shirt lets in almost as much sunlight as bare skin.
- Wear a tightly woven hat with a brim and sunglasses.
- Do not use tanning beds. The ultraviolet light causes premature aging and increases the risk of skin cancer.
- Certain medicines increase sensitivity to the sun. Avoid being in the sun when taking these medicines.

# Consejos de seguridad respecto a la exposición solar

La causa más común del cáncer de piel es el daño producto del sol. Los rayos solares ultravioletas provocan bronceado y quemaduras. La piel bronceada es piel dañada, que puede llevar a resequedad, arrugas, manchas cafés y cáncer de piel. **Este daño no se puede reparar.**

## Cómo proteger su piel del daño producto del sol

- Permanezca fuera del sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos solares son más intensos. La arena, el agua y el cemento alrededor de las piscinas reflejan la mayor parte de los rayos solares dañinos, llegando a lugares bajo techo.
- Aplíquese protector solar antes de salir al exterior, incluso en invierno. La luz del sol que pasa por las ventanillas del automóvil también puede dañar la piel.
- Use ropa con tejido apretado, tales como camisas de manga larga y pantalones largos. Si puede ver luz a través del tejido, significa que la luz lo puede penetrar. Una camiseta húmeda deja pasar casi tanta luz solar como la piel descubierta.
- Use un sombrero de tejido apretado con ala y anteojos de sol.
- No use camas solares. La luz ultravioleta provoca envejecimiento prematuro y aumenta el riesgo de cáncer de piel.
- Algunos medicamentos aumentan la sensibilidad al sol. Evite exponerse al sol cuando tome estos medicamentos.

## How to Choose a Sunscreen

- Choose a sunscreen with a SPF factor of 15 or higher that also blocks the full spectrum of UVA light. SPF ratings tell you how well the sunscreen shields against UVA rays that burn and damage the skin.
- Avoid products that combine UV and insect protection in one bottle. The sunscreen may be less effective.
- Oil-free products are best for you if you get acne breakouts.
- If a sunscreen causes stinging, itching or a rash, try a fragrance-free formula.
- Cosmetics, moisturizer or make-up foundations with UV protection need a full teaspoon of the product on your face to provide good protection.
- Keep babies younger than 6 months out of the sun. Use a sunscreen made for babies but limit the time in the sun.



## Cómo elegir un protector solar

- Elija un protector solar con un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 ó más, que también bloquee todo el espectro de luz ultravioleta. Los índices de SPF le dicen cuánto protege el protector solar contra los rayos UVA que queman y dañan la piel.
- Evite los productos que combinan protección UV y contra insectos en un solo producto, ya que pueden reducir la eficacia del protector solar.
- Los productos libres de aceite son más convenientes si sufre de brotes de acné.
- Si un protector solar provoca punzadas, comezón o sarpullido, pruebe con una fórmula sin perfume.
- Las bases cosméticas, hidratantes o de maquillaje con protección UV necesitan que se aplique una cucharadita completa del producto sobre la piel para proporcionar buena protección.
- Mantenga a los bebés de menos de 6 meses alejados del sol. Use un protector solar fabricado para bebés, pero limite las horas al sol.



## **How to Use Sunscreen**

- Apply sunscreen at least 20 minutes before going outside.
- Use enough sunscreen to cover your body well. Do not forget to apply sunscreen to the nose, neck, tops of feet, rims of ears and the lips.
- Reapply sunscreen every 2 hours when outdoors, even if the label says the sunscreen is water-resistant, sweat-proof or all day protection. Put on more sunscreen when it is windy, after being in the water or after working up a sweat.
- Do not use expired sunscreen.

## **Check Your Skin**

- Check your skin monthly for skin changes. Tell your doctor about new or unusual bumps, spots, blisters or changes in a mole.
- Have your skin checked by a doctor every 3 years before age 40 and yearly after that. People at high risk for skin cancer may need to see their doctor more often.

## **Cómo usar un protector solar**

- Aplique el protector solar al menos 20 minutos antes de salir al exterior.
- Use suficiente protector solar para cubrir bien su cuerpo. No olvide aplicarse protector solar en la nariz, cuello, partes superiores de los pies, bordes de las orejas y en los labios.
- Vuelva a aplicarse protector solar cada 2 horas cuando esté en exteriores, incluso si la etiqueta dice que es resistente al agua, al sudor o de protección para todo el día. Aplíquese más protector solar cuando haya viento, después de salir del agua y después de sudar.
- No use protectores solares vencidos.

## **Revise su piel**

- Revise su piel una vez al mes para buscar cambios en ella. Dígale a su médico acerca de protuberancias nuevas o inusuales, manchas, ampollas o cambios en un lunar.
- Revísese la piel con un dermatólogo cada 3 años antes de los 40 años de edad, y una vez al año después de eso. Es probable que las personas en alto riesgo de cáncer de piel deban ver a su médico más a menudo.

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).