

# LA PROTECCIÓN CONTRA EL SOL EN WISCONSIN



REDUZCA SU RIESGO DEL CÁNCER DE PIEL

Cada año, más de

**2.000**

casos nuevos de melanoma son diagnosticados, un tipo de cáncer de piel peligroso.

La radiación ultravioleta (UV) causa

**EL 90%**

de los casos de no-melanoma.

## PODEMOS DISMINUIR EL CÁNCER DE PIEL EN WISCONSIN AL:



Evitar el uso de las camas solares



Usar correctamente el protector solar en cada tono de piel



Aumentar las áreas con sombra en escuelas, parques y la comunidad



Saber su riesgo para el cáncer de piel



Evitar las horas del sol más intensas entre las 10am y las 4pm



Ponerse ropa protectora como sombreros, pantalones y gafas de sol

## CÓMO USAR CORRECTAMENTE EL PROTECTOR SOLAR:



Use protector solar **resistente al agua** con protección de amplio espectro y factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de **30 o más**.



Aplice el protector solar **15 minutos antes de salir** y **vuelva a aplicarlo cada 2 horas** y después de nadar, sudar, o secarse con una toalla



Aplice aproximadamente **una onza** de protector solar para cubrir todo su cuerpo, incluyendo el cuello, las orejas, y las partes superiores de los pies

## Proteger la piel en cada estación del año.



La radiación ultravioleta aún se encuentra durante los inviernos fríos de Wisconsin.



**Wisconsin  
Cancer  
Collaborative**

\*Escanee para ver referencias y más recursos.



## ¡De qué estar al pendiente cuando tiene una mancha de piel o lunar!\*

- A - Asimetría
- B - Borde
- C - Color
- D - Diámetro
- E - Evolución

