ARIZONA DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES

¡LIMITE EL SOL PERO NO LA DIVERSION! ¡SEA "SUNWISE!"

¡Use Crema de Protección Solar Todos los Días!
Aún en días nublados, los rayos del sol pueden dañar su piel. Use crema de protección solar con un SPF de 15 o más alto. Aplique 20 minutos antes de salir afuera y re-aplíquelo cada 2 horas o antes si esta sudoroso o participando en actividades acuáticas. ¡Usar una crema de protección solar todos los días es tan importante como cepillarse los dientes!

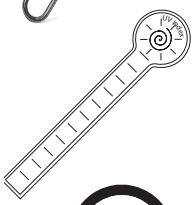
¡Use un Sombrero y Bálsamo para los Labios!
Un sombreo con amplio borde ofrece una buena protección para su escalpo, orejas, cara y detrás del cuello. Cuanto más grande es la ala del sombrero, mejor es la protección. Proteja a sus labios con un bálsamo con SPF 15.

¡Use Lentes para el Sol!
Los lentes reducen la exposición al sol que puede dañar sus ojos y causar cataratas. Revise la etiqueta y elija lentes que bloquean el sol por los menos 90% de los rayos UVA y UVB del sol.

¡Cúbrase!
Use mangas largas y pantalones si es posible para proteger su piel cuando juegue o trabaje al aire libre. Los colores oscuros y los tejidos fuertemente entrelazados dan la mayor protección.

¡Limite su Tiempo en el Sol de Mediodía!
Limite sus actividades al aire libre cuando los rayos UV son los más fuertes y más perjudiciales (10 a.m. - 4 p.m.). Recuerde: Busque su sombra, si no hay sombra, evite el sol!

¡Busque la Sombra!
Encuentre algo divertido que no implique exposición directa al sol. Busque sombra debajo de un árbol, una ramada o encuentre una actividad interior dentro de un gimnasio, biblioteca o salón de clase durante los tiempos cuando el UV está más fuerte.



¡Revise a diario el Indice UV!
¿Sabía usted que puede revisar la intensidad de los rayos solares todos los días? La luz ultravioleta o índice UV es una forma de medir los niveles de radiación del sol. La escala es de 1 a 11+. Cuanto más alto es el UV, lo más cuidadoso que debería ser usted. Un día medido a 11 en la escala de UV requiere más protección que un día medido a 1. Presione la página de SunWise abajo para encontrar el índice UV de tu ciudad.

¡Evite Lámparas de Sol y Camas de Bronceado!
Estas fuentes artificiales de luz UV pueden causar tanto daño como los rayos UV del sol. Recuerde, que no hay tal cosa como un bronceado seguro. ¡Para broncearse, el daño a la piel tiene que ocurrir!

Obtenga GRATIS el programa de protección solar SunWise y otro material UV en: www.azdhs.gov/phs/sunwise. Contacte a Bianca Arriaga al (602) 364-4390 o por correo electrónico: SunWise@azdhs.gov para aprender más sobre el programa SunWise.

This publication is supported by a Preventative Health and Health Services Block Grant from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents do not necessarily represent the views of the CDC. If you need this publication in alternative format, please contact the ADHS Public Information Office at (602) 542-1094.