

..... CÓMO ESCOGER UN PROTECTOR SOLAR

Escoger el protector solar correcto puede reducir el riesgo de contraer cáncer de piel y el envejecimiento prematuro de la piel causado por el sol.

EL PROTECTOR SOLAR ES UNA HERRAMIENTA IMPORTANTE

en la batalla contra el cáncer de piel, incluido el melanoma, la forma más extrema de cáncer de piel.

1 de cada 5

estadounidenses tendrá cáncer de piel a lo largo de su vida.



La Academia Estadounidense de Dermatología recomienda elegir un protector que indique lo siguiente en la etiqueta:



● AMPLIO ESPECTRO

Esto significa que la loción protege la piel contra los rayos ultravioleta A (UVA) y los rayos ultravioleta B (UVB), que pueden causar cáncer de piel.

● SPF 30 O MAYOR

Esto indica en qué grado lo protege la loción de una quemadura de sol.

● RESISTENTE AL AGUA

Si bien los protectores solares pueden ser "resistentes al agua" (durante 40 minutos) o "muy resistentes al agua" (durante 80 minutos), no repelen el agua ni la transpiración por completo, y deben volver a aplicarse.



La mayoría de los adultos necesita cerca de una onza de protector, **SUFICIENTE PARA LLENAR UN VASO DE TEQUILA**, para cubrir todo el cuerpo.



SpotSkinCancer.org