



Prevenir. Detectar. Vivir.®  
[SpotSkinCancer.org](http://SpotSkinCancer.org)

## Los granjeros: Cómo protegerse del sol



Los granjeros pasan muchas horas en el sol del mediodía, que es un factor de riesgo muy grande para desarrollar cáncer de la piel, incluyendo melanoma, la forma más mortífera.

Usted necesita proteger su piel cuando trabaja al aire libre.  
Siga estas recomendaciones:

- **Buscar sombra cuando es apropiado.** Evitar los rayos del sol cuando son lo más fuertes entre las 10:00 de la mañana y 2:00 de la tarde. Si su sombra parece ser más corta que usted, debe buscar la sombra.
- Incluso en un día nublado, hasta 80% de los rayos ultravioletas del sol pueden atravesar las nubes.
- **Usar ropa protectora**, como una camisa de manga larga, pantalones, un sombrero de ala ancha y anteojos de sol, siempre donde sea posible. Fije una tapa plana en su sombrero para proteger su cuello.
- **Aplice generosamente un protector solar resistente al agua**, de amplio espectro con un factor de protección solar (SPF) de 30 o más alto en toda la piel expuesta. “Amplio espectro” proporciona protección de rayos ultravioleta A (UVA) y ultravioleta B (UVB).
- **Vuelva a aplicar aproximadamente cada dos horas**, incluso en días nublados y después de sudar excesivamente.
- **Tenga mucho cuidado cerca del agua**, nieve y arena porque reflejan e intensifican los rayos dañinos del sol, que pueden aumentar sus probabilidades de quemaduras de sol.
- **Revise su piel para detectar signos de cáncer de la piel.** Si usted ve cualquier lunar o mancha que se cambia, con picazón o sangrando en su piel, consulte a un dermatólogo certificado por el consejo.

Una persona muere de melanoma cada hora en los Estados Unidos.  
Cuando se detecta temprano, el cáncer de la piel es altamente tratable.

Prevenir. Detectar.  
Vivir.®

Para encontrar un examen gratis SPOTme® de cáncer de la piel en su área, visite [SpotSkinCancer.org](http://SpotSkinCancer.org) en La Red o llame al 888-462-DERM (3376)