

Siete Fáciles Pasos Para Recibir el Sol Sin Peligro



Cuando se Asolea por Placer o Quiere Broncear su Piel ... ¡Cúidese de los Peligros!

Los rayos solares, las lámparas de rayos ultravioletas y otros artefactos usados para darle a la piel un tono bronceado, pueden ser peligrosos y causar:

- cáncer en la piel que puede ser mortal
- problemas con los ojos
- debilitamiento del sistema defensivo para combatir las enfermedades
- manchas en la piel de aspecto desagradable
- arrugas y piel curtida.

Si Tiene Otros Problemas de la Salud Tome Distintas Medidas de Precaución

Asegúrese de seguir los siete pasos para asolearse sin peligro, si la respuesta a alguna de las siguientes preguntas es afirmativa:

- ¿Tiene usted piel blanca pálida?
- ¿Es su pelo rubio, rojo o castaño?
- ¿Ha recibido tratamiento contra el cáncer de la piel alguna vez?
- ¿Algún miembro de su familia ha tenido cáncer de la piel?
- ¿Está usted enfermo? Si es así, hable con su médico acerca de cuidados adicionales.
- ¿Está tomando medicinas? Si lo hace, hable con su médico acerca de cuidados adicionales.

Los niños necesitan especial atención cuando están bajo los rayos del sol.

Protégase con los Siete Pasos Para Asolearse sin Peligro

1. Evite el sol.

Evite los rayos solares entre **10 a.m. y 3 p.m.** cuando éstos son más fuertes. No confíe en los días nublados. Los rayos solares pueden atravesar las nubes.

2. Use productos protectores de la piel contra los rayos del sol.

Muchos bronceadores de la piel, contienen ingredientes que la protegen contra el sol.

Los productos con protección contra el sol están identificados con el símbolo "SPF" que significa Sun Protection Factor (Factor de Protección del

Sol) seguido de un número. Entre más alto sea este número, mayor es la protección. Compre aquellos con un SPF número 15 o más alto y los que en la etiqueta dicen lo siguiente:

- “broad spectrum,” (espectro amplio) lo que significa protección contra los dos tipos de rayos solares dañinos
- “water resistant,” (resistente al agua) queriendo decir que la loción permanecerá más tiempo en la piel, aunque se haya mojado con agua o sudor.



Siga Estos Consejos Cuando Use Los Protectores Contra el Sol

- **Aplice una capa de un producto protector del sol sobre su piel, 15 o 30 minutos antes de salir a asolearse.**
- **Frote la loción sobre todas las partes de la piel que no estén protegidas. Asegúrese de cubrir sus párpados, labios, nariz, oídos, cuello, manos y pies. Si no tiene mucho pelo, úsela también sobre su cabeza.**
- **No permita que el producto llegue hasta sus ojos; arderá como una quemadura.**
- **Después de un rato, mientras se asolea, aplique más loción protectora sobre su piel. Lea la etiqueta para saber con qué frecuencia debe hacerlo.**
- **No use estos productos en bebés menores de 6 meses de edad.**
- **Aplice el protector de la piel en niños mayores de 6 meses cada vez que estén expuestos al sol.**

3. Cubra su cabeza con un sombrero.

Un sombrero de ala ancha, ayuda a defender el cuello, los oídos, los ojos y la cabeza.



4. Use anteojos para sol.

Compre únicamente anteojos para sol con un sello que garantiza que los lentes pueden bloquear entre el 99 y el 100 por ciento de los rayos solares. Si no tienen el sello, no compre los anteojos.



5. Proteja su cuerpo.

Use ropa liviana mientras esté bajo el sol; camisas con mangas largas y pantalones o faldas largas también.



6. Evite los métodos artificiales para el bronceamiento de la piel.

Esto incluye las lámparas de rayos ultravioletas, las camillas bronceadoras, lo mismo que las píldoras y cosméticos para broncear la piel.

Algunas píldoras bronceadoras le dan a su piel un color anaranjado. La FDA ha aprobado este aditivo para colorear alimentos, pero no para broncear la piel. La gran cantidad de colorante añadido a las píldoras bronceadoras, puede ser nocivo.

Los cosméticos bronceadores, son aplicados para darle a la piel, un tono canela oscuro. En ocasiones el color puede ser removido con agua y jabón. Otras veces desaparece en unos pocos días. Ninguno de estos productos son lociones para la piel y por lo tanto, no la protegen contra el sol.

7. Examine su piel regularmente en busca de señales de cáncer de la piel.

Observe cambios en tamaño, forma, color o volumen de lunares, verrugas, manchas en la piel o marcas de nacimiento. Si nota algún cambio o tiene partes adoloridas que no sanan, visite a su médico sin demora.



1. Mire alrededor de su nuca y el cuero cabelludo con la ayuda de un espejo.
2. Examine su cuerpo—frente, espalda y ambos lados en el espejo.
3. Doble sus codos y observe debajo de su brazos.
4. Mire la parte posterior de sus piernas y sus pies.
5. Hay partes del cuerpo que no se pueden ver con facilidad como su espalda; use un espejo de mano.

¿Quiere Saber Más Sobre Cómo Asolearse Sin Peligro?

Hable con su médico o profesional de la salud. También puede llamar a la FDA.

Es posible que haya una oficina de la FDA en su localidad. Busque el número del teléfono en las páginas azules de su directorio telefónico.



O escriba una carta a:
FDA
HFE-88
Rockville, MD 20857

Resource ID # 5377

Siete Faciles Pasos Para Recibir El Sol Sin Peligro

(Adaptación del Inglés por Carlos E. Aranguren, FDA Office of Public Affairs)

Department of Health and Human Services
Food and Drug Administration
Communications Staff (HFI-40)
Rockville, MD 20857

August 1998
FDA 98-1279S