

¡Protege tu piel y mantenla saludable con estos pasos para protegerte del sol!



¡Ay!

Una quemadura de sol puede dañar tu piel y no se siente nada bien.

Pasa la página para aprender más acerca de las medidas de protección contra el sol y para obtener consejos sobre cómo cuidar tu piel.



La protección solar es importante para todos, aun si tienes la piel más oscura y no se quema fácilmente con el sol. Los rayos del sol todavía pueden dañar tu piel.



Ponte, aplica, coloca y usa

1

Ponte una camisa. Las camisas oscuras, de manga larga y los pantalones largos cubren nuestra piel y bloquean parte de los rayos de sol.



2

Aplica protector solar en la piel que tu ropa no cubre. Usa protector solar cada día porque los rayos del sol llegan a la tierra aun cuando el día esté nublado y en el invierno.



El protector solar debe ser de SPF30 o mayor. Eso lo dice en el envase.



¡Vuelve a aplicar el protector solar cada dos horas mientras juegas al aire libre!



3

Coloca un sombrero de ala ancha sobre tu cabeza para proteger tu cara del sol.



4

Usa gafas de sol para proteger tus ojos.



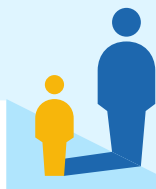
¡Ponte, aplica, coloca y usa!

¡Ya estamos listos para salir!





Utiliza la regla de la sombra



Juega en la sombra cuando los rayos del sol son más fuertes, entre las 10:00 am y las 4:00 pm.

Utiliza la regla de la sombra para ayudarte:

➔ Si tu sombra es más pequeña que tú, eso significa que el sol está realmente fuerte y que debes ir a jugar en la sombra.

Si tu sombra es más grande que tú, está bien que salgas a jugar. Sin embargo, recuerda siempre:
➔ ¡Ponte una camisa, aplica protector solar, coloca un sombrero sobre tu cabeza y usa gafas de sol!
Solar, coloca un sombrero sobre tu cabeza y usa gafas de sol!



Revisa tu piel

¡Tú y tus padres deben revisar tu piel una vez al mes para asegurar que se mantenga saludable! Usa el método ABCDE para saber lo que debes buscar.

Revisa los lunares o manchas que presenten:

Simetría



Lucen desiguales (una mitad no coincide con la otra)

Bordes



Tienen bordes irregulares (torcidos)

Color



Tienen más de un color

Diámetro



Son más grandes que la goma de un lápiz (unos 6 mm)

Evolución



Cambio o crecimiento, especialmente en altura

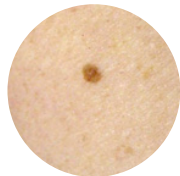
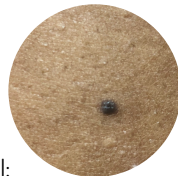


Si encuentras lunares o manchas nuevas o que han cambiado, o cualquier otra cosa que te preocupe, haz que tu doctor lo revise.



Muchas personas tienen lunares y manchas, y la mayor parte del tiempo, esos lunares no son causa de preocupación.

A continuación, ve como luce un lunar normal:



Créditos de la Imagen: Sofia Chaudhry, MD y Summer Youker, MD