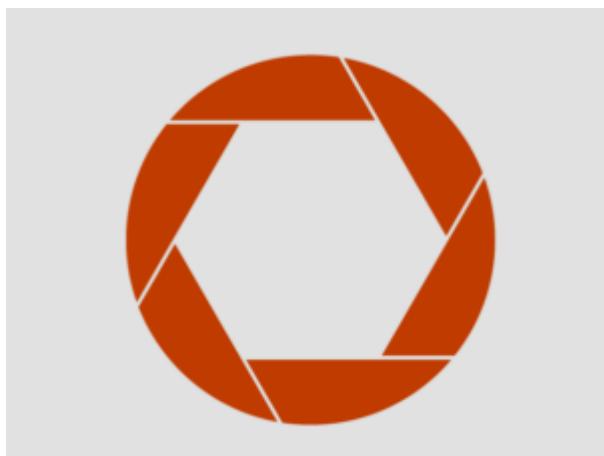


Skin Cancer Due to Sun Exposure Picture This – Spanish



Para proteger su piel:



Use un sombrero de ala ancha, gafas de sol y ropa protectora cuando esté al aire libre.



Quédese en la sombra, en especial durante las horas del mediodía.



Use regularmente un filtro solar de amplio espectro, con SPF 15 o más alto, y vuelva a aplicárselo según las indicaciones. El filtro solar es más eficaz cuando se usa combinado con otros métodos de protección solar (sombreros, gafas de sol, ropa protectora y sombra).



Evite tomar sol y broncearse en interiores.

La "Guía de servicios comunitarios preventivos" (The Guide to Community Preventive Services) recomienda programas comunitarios que combinan educación, campañas en medios de comunicación masiva y cambios en las políticas para aumentar la protección de la piel.

www.thecommunityguide.org/cancer/index.html