

# Skin Cancer Due to Sun Exposure Picture This – Spanish



**Lugares de recreación al aire libre que protejan del sol**

**Áreas de juegos que protejan del sol**

**¿En qué consiste la prevención comunitaria?**

**Trabajos que protejan del sol**

**Piscinas comunitarias con zonas para protegerse del sol**

**Para proteger su piel:**

- Use un sombrero de ala ancha, gafas de sol y ropa protectora cuando esté al aire libre.
- 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).
- Quédese en la sombra, en especial durante las horas del mediodía.
- Evite tomar sol y broncearse en interiores.

La "Guía de servicios comunitarios preventivos" (The Guide to Community Preventive Services) recomienda programas comunitarios que combinen 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](http://www.thecommunityguide.org/cancer/index.html)

Fuente: <https://www.cdc.gov/>