Prueba estos consejos fáciles para proteger y mantener una piel radiante

Protegerse de los rayos UV dañinos es una de las mejores maneras de prevenir el cáncer de la piel. Es muy importante de utilizar protección solar durante todo el año, y no solamente durante el verano. Los rayos UV siguen siendo dañinos en los días nublados y brumosos, así como durante los meses invernales. Durante un día con ligera nubosidad, hasta el 80% de los rayos UV dañinos tienen la capacidad de penetrar las nubes y llegar a la superficie de la tierra.

Permanezca a la sombra
Permanezca a la sombra, especialmente durante las horas del mediodía (entre las 10 am y las 4 pm) cuando los rayos del sol son más dañinos.

Use ropa que cubra los brazos y las piernas
Cuando sea posible, use ropa hecha de tejidos muy bien unidos que cubran partes de su cuerpo normalmente expuestos al sol. Una ropa normal ofrece solamente una protección hasta SPF 15, pero hay algunas prendas de tejidos certificados que ofrecen una mayor protección UV. Si está cubriendo su cuerpo con ropa, se recomienda usar otras formas de protección también, como por ejemplo un protector solar.

Use un sombrero
Utilizar un sombrero de ala ancha puede proporcionar sombra para su cara, cabeza, orejas y el cuello.

Use gafas del sol
Ser expuesto demasiado a los rayos UV puede dañar los ojos y aumentar el riesgo de ciertas enfermedades como cataratas y cáncer del ojo. Elije gafas del sol que bloqueen los rayos dañinos UVA y UVB.

Use protector solar
Busque un protector solar que contiene al menos un SPF de 30 o más, que tenga protección UVA y UVB, y que sea resistente al agua. Aplique el protector solar 15 minutos antes de estar bajo el sol, porque se necesitan 15 minutos en que el protector se absorba en la piel y proporcione protección. Recuérdese de volver a aplicar si continua bajo el sol durante mas de dos horas, o después de nadar, transpiración o después de usar una toalla para secar la piel.

Llame su centro de salud para programar una cita.
eversidehealth.com

everside HEALTH™

© 2021 Everside Health. All rights reserved. ESBR-21-073 (3/30/2021)