

Sun Safety Tips

Stay safe in the sun to lower your risk of skin cancer. If you do not protect your skin, the sun can harm your skin over time. Sunlight is a natural source of ultraviolet (UV) rays. Exposure to UV rays can come from natural sunlight or man-made sources such as tanning beds or tanning lamps. The sun's UV rays can be harmful and damage your skin leading to:

- Wrinkled skin
- Sagging skin
- Dry skin
- Color changes on the skin
- Skin cancer

The main risk for developing skin cancer is too much sun exposure on unprotected skin. UV rays that damage skin the most are UVA and UVB rays, which cause tanning and burning of the skin.

Things to Remember about Sun Exposure

- The sunlight coming through your car window can damage your skin.
- You can sunburn on a cloudy day. The sun's rays can pass through clouds on an overcast day.
- Snow, ice, sand, water and concrete around pools can reflect the sun's rays and increase your chance of sunburn.
- Everyone is at risk for skin damage and should protect their skin. People of all skin colors can get skin cancer.

Consejos para protegerse de la exposición solar

Cúidese del sol para reducir su riesgo de cáncer de piel. Si no protege su piel, con el tiempo, el sol puede dañarla. La luz solar es una fuente natural de rayos ultravioletas (UV). La fuente de rayos UV puede ser tanto natural, como en el caso de la luz solar, como artificial, como las camas de bronceado o lámparas de bronceado. Los rayos UV del sol pueden dañar su piel y causar:

- piel arrugada;
- piel colgante;
- piel reseca;
- cambios de color en la piel;
- cáncer de piel.

La causa principal del cáncer de piel es la sobreexposición al sol de piel desprotegida. Los rayos UV que dañan más la piel son los rayos UVA y UVB, los que causan el bronceado y las quemaduras en la piel.

Información para recordar acerca de la exposición al sol

- La luz solar que entra por las ventanas de su auto puede dañar su piel.
- Puede quemarse con el sol en un día nublado. Los rayos del sol pueden atravesar las nubes en un día nublado.
- La nieve, el hielo, la arena, el agua y el cemento alrededor de las piscinas pueden reflejar los rayos solares y aumentar sus probabilidades de quemarse con el sol.
- Todos corremos el riesgo de dañar nuestra piel y deberíamos protegerla. Las personas de cualquier color de piel pueden tener cáncer de piel.

How do I protect myself from skin damage?

- Apply a sunscreen before going outdoors.
 - ▶ Use caution with spray sunscreens. Avoid getting it into the eyes, nose or mouth. Do not breathe in the spray. Spray the sunscreen into your hands and then apply it to your face, ears, and neck.
- Try to stay out of the sun between 10:00 AM and 4:00 PM when the sun's rays are the strongest.
- Wear protective, tightly woven clothing such as a long-sleeved shirt and pants. If you are sensitive to the sun, consider buying sun-protective lightweight clothing. Use an umbrella for shade.
- Wear a tightly woven hat with a round brim. The brim of the hat should be at least 4 inches wide.
- Protect your eyes from sunlight with sunglasses, even when walking short distances.
- Do not use tanning beds and tanning salons. Their UV light causes early aging and increases your risk of skin cancer.

How do I choose a sunscreen?

- Choose a product that says "broad spectrum" coverage with a Sun Protection Factor (SPF) of 30 or higher. SPF ratings tell you how well the sunscreen blocks the sun's harmful UV rays.

¿Qué debo hacer para no dañar la piel?

- Aplíquese un protector solar antes de salir al exterior.
 - ▶ Tenga cuidado con los protectores solares en aerosol. Evite aplicarse el protector solar en los ojos, la nariz o la boca. No inhale el aerosol. Rocíese el protector en las manos y luego aplíquelo en el rostro, las orejas y el cuello.
- Intente mantenerse fuera del sol entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m., momento en que sus rayos son más fuertes.
- Utilice ropa protectora de trama cerrada como camisas de manga larga y pantalones. Si es sensible al sol, considere comprar ropa con protección contra el sol y liviana. Use un paraguas para tener sombra.
- Utilice un sombrero de trama cerrada con un ala redonda. El ala del sombrero debería tener al menos 10.1 cm (4 pulgadas) de ancho.
- Proteja sus ojos de la luz solar con anteojos de sol, aun cuando tenga que caminar distancias cortas.
- No utilice salones de bronceado. Sus luces UV causan envejecimiento prematuro y aumentan su riesgo de tener cáncer de piel.

¿Qué debo recordar al elegir un protector solar?

- Busque un producto que ofrezca cobertura de “amplio espectro” con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. El número de FPS indica cuán bien bloquea el protector los dañinos rayos solares UV.

- Products that are not broad spectrum or that are broad spectrum but have SPF values less than 15 will have a “Skin Cancer/Skin Aging Alert” on the label. These products will prevent sunburn but not skin cancer or early aging of skin. They are not recommended to protect your skin.
- If you are at risk for acne, use oil-free products. If a sunscreen causes stinging, itching or a rash, try a fragrance-free product that lists titanium dioxide or zinc oxide as an active ingredient.
- Avoid products that combine UV and insect protection in one bottle. The sunscreen effect may be reduced.
- Use make-up with UV protection plus moisturizer on your face. You should apply a full teaspoon on your face to provide enough protection from the sun.
- Keep babies younger than 6 months out of the sun. At 6 months, use a product made for babies. Limit sun exposure for babies.
- Certain medicines or types of make-up may increase your sensitivity to sun.

How do I use sunscreen?

- Apply sunscreen at least 30 minutes before going outdoors. It may be helpful to apply sunscreen in front of a mirror to make sure your skin is fully covered.
- It takes at least an ounce of sunscreen, or enough to fill the palm of your hand, to cover all exposed parts of your body. Adjust the amount of sunscreen you use based on your body size.
- Remember to put sunscreen on your nose, entire neck, top of your feet, top of your ears, and your lips. Wax-based sunscreen sticks are less messy and last longer on these areas.

- Los productos que no sean de amplio espectro o que sean de amplio espectro pero tengan valores de FPS de menos de 15 tendrán una “advertencia de cáncer de piel/envejecimiento de la piel” en la etiqueta. Estos productos evitarán las quemaduras solares pero no lo protegerán del cáncer de piel o del envejecimiento prematuro de la piel. No son recomendables para proteger su piel.
- Si es propenso a tener acné, utilice productos sin aceite. Si el protector solar le causa ardor, picazón o un sarpullido, pruebe un producto sin fragancia que incluya el dióxido de titanio o el óxido de zinc como ingrediente activo.
- Evite productos que combinen protección contra rayos UV y contra insectos en el mismo envase. El efecto del protector solar puede verse reducido.
- Utilice maquillaje con protección UV junto con crema humectante en el rostro. Debería aplicar una cucharada llena en su cara para brindarle una buena protección contra el sol.
- Mantenga a los bebés de menos de 6 meses fuera del sol. A los 6 meses, utilice un producto especial para bebés. Limite la exposición al sol de los bebés.
- Algunos medicamentos o tipos de maquillaje pueden aumentar su sensibilidad al sol.

¿Cómo utilizo el protector solar?

- Aplíquese el protector solar al menos 30 minutos antes de salir al exterior. Puede serle útil aplicarse el protector solar frente a un espejo para asegurarse de que la piel esté totalmente cubierta.
- Se necesita al menos 28 g (1 onza) de protector solar o lo suficiente para llenar la palma de la mano, para cubrir todas las partes expuestas de su cuerpo. La cantidad de protector solar que debe usar depende del tamaño del cuerpo.
- Recuerde ponerse protector solar en la nariz, en todo el cuello, en la parte superior de los pies, en la parte superior de las orejas y en los labios. Las barras de protector solar a base de cera son más fáciles de aplicar y duran más en estas áreas.

- Reapply sunscreen every 2 hours when outdoors, even on cloudy days. No matter what the label says, you need to put on more sunscreen when it is windy, after being in the water, or after working up a sweat.
- Keep sunscreen nearby, in places such as:
 - ▶ Purse
 - ▶ Backpack
 - ▶ Car glove compartment
 - ▶ Boat
 - ▶ Golf bag
 - ▶ Patio / deck
- Check the expiration date on sunscreen. Throw away expired sunscreen.

Check Your Skin

- Look at your skin every month. Ask for the handout “Melanoma and Skin Exam”. Tell your doctor about any new or unusual bumps, spots or changes in a mole.
- Have your skin checked by your doctor each year at your regular health visit. People at high risk for skin cancer may need to have their skin checked more often.

**Use a sunscreen regularly to help prevent skin cancer.
Remember to use SPF 30 or greater.
Burn patients should use SPF 40 or greater.**

- Vuelva a aplicar el protector cada 2 horas cuando se encuentre afuera, incluso en días nublados. Sin importar lo que diga la etiqueta, necesita ponerse más protector solar cuando haya mucho viento, después de estar en el agua o después de transpirar.
- Mantenga protector solar cerca suyo, en lugares como:
 - ▶ su cartera
 - ▶ su mochila
 - ▶ la guantera de su auto
 - ▶ su barco
 - ▶ su bolsa de golf
 - ▶ su patio / terraza
- Controle la fecha de vencimiento en su protector solar. Deseche el protector vencido.

Controle su piel

- Mire su piel todos los meses. Solicite el folleto “Melanoma y examen de piel”. Hable con su médico si nota algún bulto o mancha nueva o inusual o si nota cambios en un lunar.
- Hágase revisar la piel por su médico todos los años en sus controles de salud regulares. Las personas que tienen mucho riesgo de contraer cáncer de piel deberán hacerse revisar la piel con más frecuencia.

Utilice un protector solar regularmente para prevenir el cáncer de piel.

Recuerde usar FPS 30 o más.

Los pacientes con quemaduras deberían utilizar FPS 40 o más.