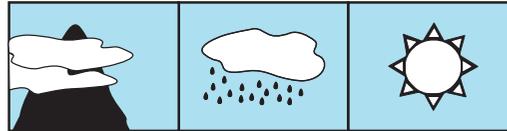


# ¿Cómo puede ser dañino el SOL?

*Estar bajo el sol en un día caluroso puede ser muy divertido. Pero permanecer mucho tiempo bajo la luz del sol puede ser dañino para nuestros cuerpos. La sobre-exposición al sol puede causar:*

- Cáncer muchos años después
- Que la piel se arrugue y se ponga áspera
- Problemas de los ojos como cataratas

## ¿Cuándo es dañino el SOL?



- Los rayos del sol pueden alcanzar la tierra aun cuando no sea un día soleado.
- Los rayos del sol pueden penetrar las nubes aun cuando llueve o cae nieve.



## ¿Qué puedo hacer para protegerme de los efectos del sol?

- No pase mucho tiempo bajo el sol, especialmente entre las **10 a.m. y 4 p.m.**
- Use ropa que proteja su cuerpo, como pantalones largos y camisas de manga larga
- Use sombreros y gafas con protección contra los rayos ultravioleta (usualmente tienen una etiqueta con "UV").
- Use bloqueador solar y protector para los labios con filtro (SPF) de 15 o más. Aplíquese bloqueador solar 30 minutos antes de salir al sol.
- Aplique bloqueador solar seguido durante el día y después de ir a nadar.



Para mayor información sobre  
cómo protegerse contra los  
rayos del sol, visite las siguientes  
páginas del internet:

Consejos del CDC:  
[goo.gl/611Vt](http://goo.gl/611Vt)

Consejos de Kaiser-Permanente:  
[goo.gl/YYghu](http://goo.gl/YYghu)

Natividad Medical Center  
Attn: CHAMACOS  
1441 Constitution Boulevard  
Salinas, CA 93906

Si tiene preguntas favor de  
contactar a la oficina de  
CHAMACOS:

Teléfono: (831)759-6548  
Fax: (831)757-3935



CENTRO PARA LA EVALUACIÓN DE LA  
SALUD DE MADRES Y NIÑOS DE SALINAS

Esta publicación es posible gracias a  
los siguientes subsidios otorgados  
para investigación:

RD83171001 y 20112238 de EPA;  
P01 ES009605 NIEHS;  
2003-307 de California Wellness Foundation

Su contenido es exclusivamente la  
responsabilidad de los autores y no  
representan necesariamente las  
opiniones de EPA, NIEHS, o  
California Wellness Foundation

# EXPOSICIÓN AL SOL

