

## Exposición a la salud ambiental



## Seguridad acontra del sol

Cómo protegerse de la exposición al sol

## Protección contra los rayos UV

La protección contra los rayos UV es importante durante todo el año, no solo durante el verano. Los rayos UV pueden llegar a ti en días nublados y fríos, y se reflejan en superficies como el agua, el cemento, la arena y la nieve. En los Estados Unidos continentales, los rayos UV tienden a ser más fuertes de 10 a.m. a 4 p.m.

## ¿Qué son los rayos UV?

Los rayos UV son pequeños e invisibles rayos que provienen del sol. Pueden ser como pequeños rayos de sol que tocan nuestra piel. Algunos rayos UV pueden ser buenos porque ayudan a nuestros cuerpos a producir vitamina D. Pero demasiado puede no ser tan bueno y puede dañar nuestra piel, como cuando nos quema el sol.

## Índice UV

El índice UV pronostica la intensidad de los rayos UV cada día. Si el índice UV es de 3 o más en su área, proteja su piel de una exposición excesiva al sol.

## Sombra

Reduzca su riesgo de daño solar y cáncer de piel buscando sombra debajo de un paraguas, árbol o refugio. Recuerde, incluso en la sombra, es crucial usar protector solar o usar ropa protectora para el cuidado integral de la piel.

## Sombreros o gorras

Elige un sombrero con ala alrededor para dar sombra a tu rostro, orejas y cuello. Opta por una tela de tejido apretado como la lona. Los colores más oscuros pueden ofrecer más protección contra los rayos UV. Evite los sombreros de paja con agujeros.

# Cómo protegerse la piel del sol



## Lentes del sol

Proteja sus ojos y la piel delicada alrededor de ellos usando gafas del sol que bloquean ambos rayos de UVA. Los estilos envolventes dan la cubierta óptima de estos rayos.

## Filtro solar

SPF: A los protectores solares se les asigna un factor de protección solar (SPF), que es un número que evalúa qué tan bien filtran los rayos UV. Los números más altos indican más protección.

Reaplicación: El protector solar se desgasta. Póngalo de nuevo si permanece al sol durante más de 2 horas y después de nadar, sudar o secarse con una toalla.

## Ropa

Use camisas y pantalones de manga larga para una protección óptima contra los rayos UV. Las telas de tejido apretado funcionan mejor. Busque ropa certificada para la protección UV según los estándares internacionales.