

Protect Yourself Against Ultraviolet Radiation Picture This – Spanish



RAYOS ultravioleta

Cuidate de los rayos UV

Los rayos ultravioleta son energía invisible para los seres humanos presente principalmente en la luz emitida por el sol y en las cámaras de bronceado.



Los rayos UV producen cáncer de piel



Los ojos pueden resultar afectados por los rayos ultravioleta; la exposición a radiación UV genera cataratas la cual causa ceguera y daños en la conjuntiva, la córnea, y la retina.



Recomendaciones



Evite la exposición directa al sol entre las 9:00 a.m. y las 4:00 p.m. e incremente tiempo bajo sombra, especialmente de los niños.



Use ropa que cubra toda su piel (camisas de cuello largo y manga larga, pantalones largos) y lentes oscuros que tengan protector UV y un diseño envolvente o paneles laterales.



Use protectores solares para la piel resistentes al agua y al sudor con un Factor de Protección Solar 30 o mayor treinta minutos antes de la exposición solar y cuantas veces lo necesite (cada hora si la exposición al sol es directa, de lo contrario cada cuatro horas). Incluso en días nublados.



Evite quemaduras solares.



Evite las cámaras de bronceado (son cancerígenas).

Los Rayos UV pueden producir diferentes tipos de cáncer de piel

Melanoma y no melanoma

así como envejecimiento prematuro

- Muertes por cáncer de piel en Bogotá -



63

65

2016 2017



72

73

2016 2017



Bogotá D.C.

En los últimos años ha aumentado el número anual de muertes causadas por cáncer de piel en Bogotá D.C.

