

# Protect Yourself Against Ultraviolet Radiation Picture This – Spanish





## RAYOS ultravioleta

### Cuídate 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

- Muertos por cáncer de piel en Bogotá -

	63	65		72	73
2016		2017	2016		2017



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

