

CANCER EXPLAINED PRESENTA

HOJA DE SALUD GRATUITA

PROTECCIÓN SOLAR

Hábitos sencillos que reducen el riesgo de cáncer de piel

GRATIS · LENGUAJE SENCILLO · FUENTES AL REVERSO

UNA HOJA DE CANCER EXPLAINED · BASADA EN **NCI · ACS** · ACTUALIZADA **2026-11-12**
SOLO PARA EDUCACIÓN. NO ES CONSEJO MÉDICO. · PUBLICADA POR LA NATIONAL CANCER INFORMATION FOUNDATION

CANCEREXPLAINED.ORG

CANCEREXPLAINED.ORG · HOJA DE SALUD GRATUITA

Protección solar

Hábitos sencillos que reducen el riesgo de cáncer de piel

1 Proteja su piel todos los días

- ☐ Busque la sombra cuando el sol es más fuerte, por lo general de 10 a.m. a 4 p.m. Regla de la sombra: si su sombra es más corta que usted, los rayos son fuertes.
- ☐ Cúbrase con manga larga, un sombrero de ala ancha y lentes de sol que bloqueen del 99 al 100% de los rayos UVA y UVB.
- ☐ Use protector solar de amplio espectro con FPS 30 o más en la piel expuesta. Vuelva a aplicarlo cada 2 horas y después de nadar, sudar o secarse con toalla.
- ☐ Evite las camas de bronceado. No existe un bronceado seguro con rayos UV: el bronceado es una señal de daño en la piel.
- ☐ Los rayos UV atraviesan las nubes. Proteja su piel también en días frescos y nublados, y cerca del agua, la arena y la nieve.

2 Proteja a los niños

- ☐ Las quemaduras de sol a edad temprana aumentan el riesgo de cáncer de piel más adelante. Use sombra, ropa, sombrero y protector solar juntos.
- ☐ Mantenga a los bebés menores de 6 meses fuera del sol directo siempre que sea posible.

3 Revise su piel

- ☐ Las personas de cualquier tono de piel pueden tener cáncer de piel.
- ☐ Revise su piel con regularidad, incluidos el cuero cabelludo, las palmas, las plantas de los pies y las uñas.
- ☐ Muestre a un médico cualquier mancha nueva, que cambie, crezca, sangre o no sane.

LO MÁS IMPORTANTE

Combine la protección: sombra, ropa, sombrero, lentes de sol y protector solar. Muestre a un médico cualquier mancha que cambie.

Fuentes: NCI: Sunlight & UV (cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/sunlight) · ACS: UV protection (cancer.org/cancer/risk-prevention/sun-and-uv/uv-protection.html)

Más información en lenguaje sencillo: cancerexplained.org/es/temas/proteccion-solar · **Actualizada:** 2026-11-12

Esta hoja es solo para fines educativos y no es consejo médico. Hable con un profesional de la salud calificado sobre lo que es adecuado para usted. Se puede copiar y compartir gratis para educación no comercial.