

# ..... CÓMO ESCOGER UN ..... PROTECTOR SOLAR

Escoger el protector solar correcto puede reducir el riesgo de contraer cáncer de piel y el envejecimiento prematuro de la piel causado por el sol.

## EL PROTECTOR SOLAR ES UNA HERRAMIENTA IMPORTANTE

en la batalla contra el cáncer de piel, incluido el melanoma, la forma más extrema de cáncer de piel.

1 de cada 5

estadounidenses tendrá cáncer de piel a lo largo de su vida.



La Academia Estadounidense de Dermatología recomienda elegir un protector que indique lo siguiente en la etiqueta:



### ● AMPLIO ESPECTRO

Esto significa que la loción protege la piel contra los rayos ultravioleta A (UVA) y los rayos ultravioleta B (UVB), que pueden causar cáncer de piel.

### ● SPF 30 O MAYOR

Esto indica en qué grado lo protege la loción de una quemadura de sol.

### ● RESISTENTE AL AGUA

Si bien los protectores solares pueden ser "resistentes al agua" (durante 40 minutos) o "muy resistentes al agua" (durante 80 minutos), no repelen el agua ni la transpiración por completo, y deben volver a aplicarse.



La mayoría de los adultos necesita cerca de una onza de protector, **SUFICIENTE PARA LLENAR UN VASO DE TEQUILA**, para cubrir todo el cuerpo.



[SpotSkinCancer.org](http://SpotSkinCancer.org)