



## Actúe con inteligencia ante el sol

La exposición a los rayos del sol es la causa principal del cáncer de piel, y también es culpable de hasta un 90 % de los signos visibles de envejecimiento.\* Pero no por eso tiene que evitar el sol por completo. Simplemente, sea precavido con el tiempo que pasa en el exterior los días soleados.

### Bloquéelo

Use un bloqueador solar con un FPS de 30 o mayor todos los días y en todas las partes del cuerpo que no tenga cubiertas con ropa. Y recuerde: si puede ver la luz a través de la ropa que usa, los rayos UV también pueden atravesarla.

### No deje que el pronóstico del clima lo engañe

No es necesario estar en la playa para quemarse ni tampoco el verano es la única temporada en la que debe cuidarse del sol. El sol ocasiona daño todos los días, incluso cuando está nublado, por lo que la protección solar debe ser parte de su rutina diaria.

### Revise su sombra

¿No está seguro de si es un buen momento para estar afuera? Use la regla de la sombra. Si su estatura es mayor que la sombra que proyecta, significa que los rayos solares dañinos están en su mayor intensidad y es hora de cubrirse del sol.

Visite [kp.org/sunscreen](http://kp.org/sunscreen) (haga clic en Español).

\* Skin Cancer Foundation (Fundación del Cáncer de Piel)

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii

• Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101