

VERANO
SEGURO



Cuidado de la piel ante la exposición a rayos solares



Ministerio
de Salud
Pública

Programa Nacional
de Control del Cáncer



Comisión
contra
el Cáncer



Sociedad de Dermatología
del Uruguay



SOCIEDAD
URUGUAYA
DE PEDIATRÍA



VERANO
SEGURO



VERANO SEGURO



Ministerio
**de Salud
Pública**

Programa Nacional
de Control del Cáncer



C Comisión
contra
el Cáncer



Sociedad de Dermatología
del Uruguay



SOCIEDAD
URUGUAYA
DE PEDIATRÍA



**Evitar la exposición al sol
entre las 10 y 16 horas. Recibimos mayores
radiaciones en esas horas.**





VERANO
SEGURO



Buscar siempre la sombra.
Puede ser de árboles, sombrillas o toldos.



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



Usar ropa que proteja. Los colores oscuros como negros, azul y rojo rechazan las radiaciones UV que son las que dañan la piel. Si se usa manga larga, mejor.



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



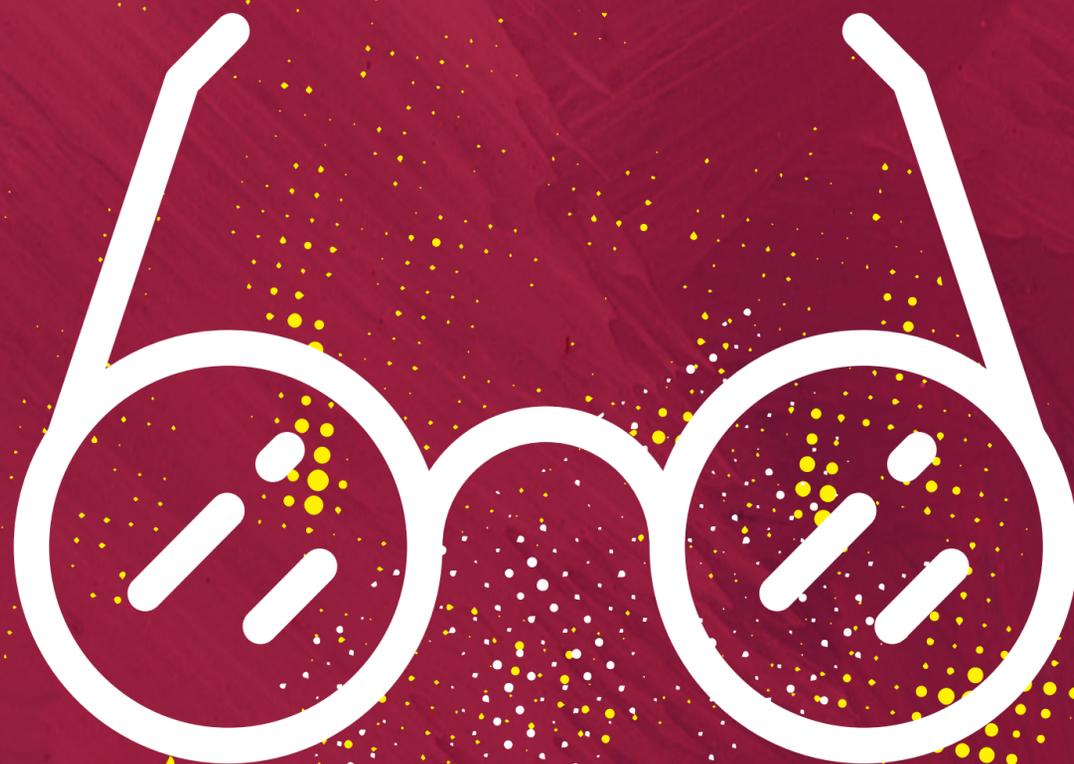
**Usar sombrero, de ala ancha, que cubra cara,
ojos, orejas y nuca.**



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



Usar lentes de sol con filtro UVA y UVB certificado, adecuados al rostro y mejor si tienen protección lateral.



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



Cuidarse los días nublados y ventosos.
La radiación UV traspasa las nubes y también
traspasa el agua.



Ministerio
de Salud
Pública



Usar protector solar. El factor de protección solar debe ser mayor o igual a 30. Colocarlo sobre la piel seca 30 minutos antes de exponerse al sol. Volver a aplicarlo cada 3 horas o después de cada baño o de transpirar. Usarlo siempre en las actividades al aire libre.





VERANO
SEGURO



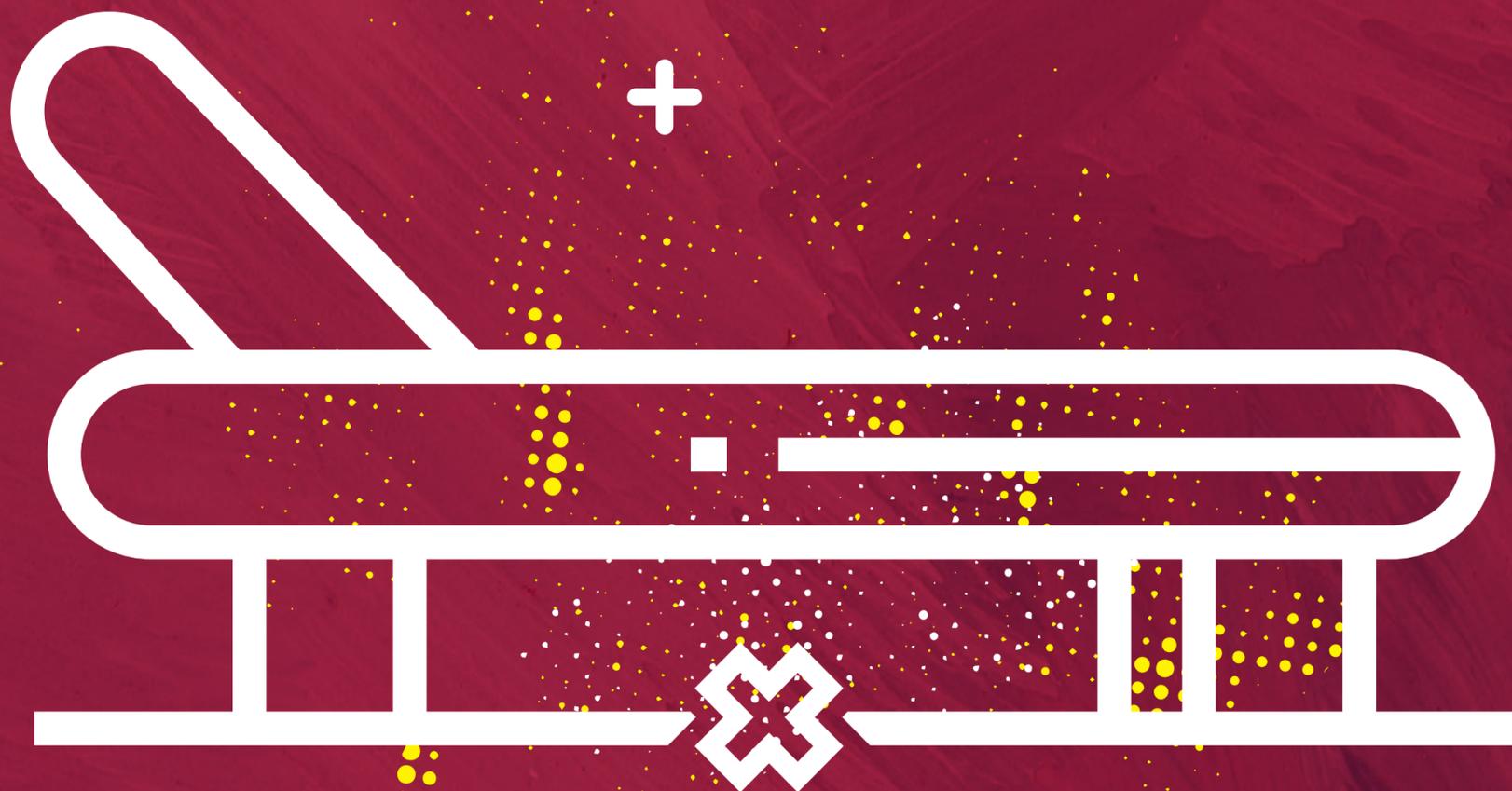
Cuidar a los niños. La piel tiene memoria
y el daño es acumulativo.
En especial, no exponer nunca a menores
de un año directamente al sol.



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



No existe bronceado seguro.
El bronceado es el daño de la piel causado
por el sol. Evitar las camas solares.
Se puede usar autobronceantes.



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



Revisar tu piel. Prestar atención a una herida que no cicatriza, una mancha o lunar que cambió su aspecto. Consultar al dermatólogo.



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



Cuidado de la piel ante la exposición a rayos solares



Ministerio
de Salud
Pública

Programa Nacional
de Control del Cáncer



Comisión
contra
el Cáncer



Sociedad de Dermatología
del Uruguay



SOCIEDAD
URUGUAYA
DE PEDIATRÍA



**VERANO
SEGURO**



Ministerio
**de Salud
Pública**

Programa Nacional
de Control del Cáncer



C Comisión
contra
el Cáncer



Sociedad de Dermatología
del Uruguay



**SOCIEDAD
URUGUAYA
DE PEDIATRÍA**



**VERANO
SEGURO**



**Evitar la exposición al sol
entre las 10 y 16 horas.
Recibimos mayores
radiaciones en esas horas.**



**Ministerio
de Salud
Pública**



VERANO
SEGURO



Buscar siempre la sombra.
Puede ser de árboles, sombrillas
o toldos.



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



Usar ropa que proteja. Los colores oscuros como negros, azul y rojo rechazan las radiaciones UV que son las que dañan la piel. Si se usa manga larga, mejor.



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



**Usar sombrero, de ala
ancha, que cubra cara, ojos,
orejas y nuca.**



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



Usar lentes de sol con filtro UVA y UVB certificado, adecuados al rostro y mejor si tienen protección lateral.



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



Cuidarse los días nublados y ventosos. La radiación UV traspasa las nubes y también traspasa el agua.



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



Usar protector solar. El factor de protección solar debe ser mayor o igual a 30. Colocarlo sobre la piel seca 30 minutos antes de exponerse al sol. Volver a aplicarlo cada 3 horas o después de cada baño o de transpirar. Usarlo siempre en las actividades al aire libre.



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



Cuidar a los niños. La piel tiene memoria y el daño es acumulativo. En especial, no exponer nunca a menores de un año directamente al sol.



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



No existe bronceado seguro.
El bronceado es el daño de la piel causado por el sol. Evitar las camas solares. Se puede usar autobronceantes.



Ministerio
de Salud
Pública



VERANO
SEGURO



Revisar tu piel. Prestar atención a una herida que no cicatriza, una mancha o lunar que cambió su aspecto. Consultar al dermatólogo.



Ministerio
de Salud
Pública