Prevencion Cancer de Piel

¿QUÉ MEDIDAS SENCILLAS PUEDEN TOMARSE PARA PROTEGERSE DEL SOL?

FUENTE:

LA SOMBRA, LAS GAFAS DE SOL, LAS PRENDAS DE VESTIR Y LOS SOMBREROS SON LA MEJOR PROTECCIÓN. ADEMÁS, ES NECESARIO APLICARSE UNA CREMA CON FILTRO SOLAR EN LAS PARTES DEL CUERPO QUE QUEDAN AL DESCUBIERTO, COMO EL ROSTRO Y LAS MANOS. NUNCA DEBE UTILIZARSE LA CREMA CON FILTRO SOLAR PARA PROLONGAR LA EXPOSICIÓN AL SOL.

APROVECHE LAS SOMBRAS.
PÓNGASE A LA SOMBRA CUANDO LOS RAYOS UV SEAN MÁS INTENSOS, PERO NO OLVIDE QUE LOS ÁRBOLES, LAS SOMBRILLAS O LOS TOLDOS NO PROTEGEN TOTALMENTE CONTRA LA RADIACIÓN SOLAR.

EVITAR LA EXPOSICIÓN SOLAR EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA.
LOS RAYOS UV SOLARES SON MÁS FUERTES ENTRE LAS 10 DE LA MAÑANA Y LAS 4 DE LA TARDE. TENGA ESPECIAL CUIDADO CON LA EXPOSICIÓN AL SOL DURANTE ESAS HORAS.

USE ROPAS QUE LE PROTEJAN.
UN SOMBRERO PROTEGE DEBIDAMENTE LOS OJOS, LAS OREJAS, LA CARA Y LA PARTE POSTERIOR DEL CUELLO. LAS GAFAS DE SOL CON PROTECCIÓN FRENTE A LOS RAYOS UVA Y UVB REDUCEN LOS DAÑOS OCULARES. PRENDAS DE VESTIR HOLGADAS Y DE TEJIDO TUPIDO QUE CUBRAN LA MAYOR SUPERFICIE CORPORAL.

PROTEJA A LOS NIÑOS
LAS NIÑAS Y NIÑOS SUELEN SER MÁS VULNERABLES A LOS RIESGOS AMBIENTALES QUE LOS ADULTOS. CUANDO ESTÉN AL AIRE LIBRE, HAY QUE PROTEGERLOS DE LA EXPOSICIÓN A LOS RAYOS UV COMO YA SE HA EXPLICADO. LOS BEBÉS DEBEN PERMANECER SIEMPRE A LA SOMBRA.

UTILICE CREMAS CON FILTRO SOLAR.
APLÍQUESE UNA CREMA PROTECTORA CON FACTOR DE PROTECCIÓN IGUAL O SUPERIOR A 30. EXTIÉNDALA GENEROSAMENTE Y REPITA LA APLICACIÓN CADA DOS HORAS, O DESPUÉS DE TRABAJAR, NADAR, JUGAR O HACER EJERCICIO AL AIRE LIBRE.


1


2


3


4


5

LIVEWORKSHEETS