

# Protegiéndote del Sol

Es maravilloso estar bajo el sol, es bueno para tu salud.

Pero los rayos UV del sol pueden ser dañinos y causar cáncer de piel.

Sigue esta lista para disfrutar el sol seguro.

DEBES: Usar protector solar cuando estés afuera, aun en días nublados o frescos.

DEBES: Usar ropa protectora. Hay disponible y te protege contra los rayos UV.

DEBES: Estar en la sombra, bajo un árbol o una sombrilla en la playa. Esto te mantiene fresco y protege tu piel.

DEBES: Usar sombrero y lentes para sol. Ayudan a proteger tu cara y ojos contra los rayos UV.

NO: Elijas protección solar baja. El número mágico de protección es 30 pero tal vez tu piel, necesite un número mayor.

NO: Olvides volver a aplicar el protector solar si has estado afuera en total más de dos horas o te has metido al agua.

NO: Dejes de usar ropa protectora para broncearte. Es más importante estar seguro a arriesgar tu salud.

Disfruta tiempo bajo el sol. ¡Es bueno! Pero sigue esta guía siempre que salgas para estar seguro.