

Cositas de Bienestar

Julio es el Mes Nacional de Protección de Los Rayos Ultravioleta (UV)



MES NACIONAL DE LA SEGURIDAD ULTRA VIOLETA (UV)

El cáncer de piel es el cáncer diagnosticado con mayor frecuencia en los EE. UU. Que afecta a más de 5 millones de estadounidenses cada año. Aún más sorprendente es que, en las últimas tres décadas, más personas han tenido cáncer de piel que todos los otros tipos de cáncer combinados. Con el número de casos que aumenta constantemente a lo largo de los años, difundir información sobre los peligros la radiación ultravioleta (la causa principal del cáncer de piel) y la importancia de la prevención son fundamentales para cambiar los comportamientos y salvar vidas.

Reduzca su riesgo de cáncer de piel con estos sencillos consejos:

- Cúbrase los brazos y las piernas con mangas largas y pantalones, use sombreros de ala ancha y anteojos de sol que bloqueen los rayos UV para ayudar a proteger su rostro, cuello y ojos.
- Consigue un protector solar de amplio espectro (UVA / UVB) con SPF de 15 o superior. Para largas actividades exteriores, utilizar un protector resistente al agua, de amplio espectro (UVA / UVB) de protección solar con un SPF 30+ y no olvide volver a aplicar cada dos horas después de nadar, sudar o secarse con una toalla.
- Examina tu piel con regularidad. Si ve algo sospechoso en su piel, como picazón, sangrado, cambio de forma, color o textura, consulte a un médico de inmediato. La detección temprana es clave para detectar los primeros signos de advertencia del cáncer de piel.



Recursos: <https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/skincancer/index.htm>

¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

Más de ___ millones de estadounidenses se ven afectados por el cáncer de piel cada año.

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG