

Cositas de Bienestar

Julio es el Mes de Concientización sobre Seguridad UV



PROTEGERSE DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETA (UV)

La causa de la mayoría de los cánceres de piel es la exposición a los rayos ultravioleta (UV). El sol es responsable de la mayor parte de esta exposición. Hay dos tipos principales de rayos UV que pueden afectar su piel: UVA y UVB. Los rayos UVB son una causa más frecuente de cáncer de piel, pero tanto los rayos UVA como los UVB pueden dañar la piel. **¡No hay rayos UV seguros!**

La intensidad de los rayos UV del sol depende de varios factores:

- Hora del día: Los rayos UV son más fuertes a la mitad del día.
- Temporada del año: Los rayos UV son más fuertes durante los meses de primavera y verano.
- Altitud: Más rayos UV llegan al suelo en elevaciones más altas.
- Cobertura de nubes: Los rayos UV pueden atravesar y ser dañinos, incluso en un día nublado.
- Reflexión en las superficies: Los rayos UV pueden rebotar en superficies como el agua, la arena, la nieve o el pavimento, lo que aumenta la exposición a los rayos UV.

Consejos para proteger tu piel:

- Quédate a la sombra.
- Use una camisa, sombrero y anteojos de sol.
- Use protector solar para ayudar a filtrar los rayos UV.

Fuentes: <https://www.cancer.org/healthy/be-safe-in-sun/uv-protection.html>



¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

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

Pregunta

Verdadero o Falso:

Los rayos UV son más fuertes en el invierno.

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



WWW.TSHBP.ORG