

JUNTOS CONTRA EL CÁNCER



**CONSEJOS QUE PUEDEN
AYUDAR A PREVENIR EL CÁNCER
DE PIEL**

SALUD RESPONDE
600•360•7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS A LA SEMANA.



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

1

Evite exponerse al sol

En especial durante las horas de mayor radiación ultravioleta, entre las 11:00 y las 16:00 horas.

2

Busque siempre la sombra

Protéjase del sol bajo la sombra de árboles, toldos o techos.

3

Proteja su piel con ropa oscura

Si debe exponerse al sol, utilice ropa oscura, seca, de trama compacta, ojalá de manga larga y pantalón largo.

4

Use lentes y sombrero de ala ancha

Protéjase con estos elemento al exponerse al sol.

5

Aplique protector solar con factor 30

En zonas de su piel que no pueda evitar exponer al sol, aplique protector solar al menos 20 minutos antes de la exposición, incluyendo labios y contorno de ojos. Repita cada 2 horas.

6

No exponga a los menores de 2 años al sol

Proteja la cabeza, cuello, brazos, piernas y pies de los niños y niñas. Los menores de 6 meses NO deben usar protector solar.

7

Protéjase también en días nublados

Recuerde que las superficies reflejan la radiación ultravioleta, especialmente la nieve, la arena, el agua y el pavimento.

8

Infórmese con su médico sobre los medicamentos que consume

Ciertos medicamentos aumentan la sensibilidad a la radiación ultravioleta.

9

Consulte a su dermatólogo

Si presenta una herida que no cicatriza, una mancha, un lunar o un bulto que cambie de tamaño o color, pique o sangre, consulte con su médico.