

Protect Yourself Against Ultraviolet Radiation Picture This – Spanish

RAYOS ultravioleta

Cúdate de los rayos UV

Los rayos ultravioleta son energía invisible para los seres humanos presente principalmente en la luz emitida por el sol y en las cámaras de bronceado.

! Los rayos UV producen **cáncer de piel**

Los ojos pueden resultar afectados por los rayos ultravioleta; la exposición a radiación UV genera **cataratas** la cual causa ceguera y daños en la conjuntiva, la córnea, y la retina.

Recomendaciones

- Evite la exposición directa al sol entre las 9:00 a.m. y las 4:00 p.m. e incremente tiempo bajo sombra, especialmente de los niños.
- Use ropa que cubra toda su piel (camisas de cuello largo y manga larga, pantalones largos) y lentes oscuros que tengan protector UV y un diseño envolvente o paneles laterales.
- Use protectores solares para la piel resistentes al agua y al sudor con un Factor de Protección Solar 30 o mayor treinta minutos antes de la exposición solar y cuantas veces lo necesite (cada hora si la exposición al sol es directa, de lo contrario cada cuatro horas). Incluso en días nublados.
- Evite quemaduras solares.
- Evite las cámaras de bronceado (son cancerígenas).

Los Rayos UV pueden producir diferentes tipos de cáncer de piel

Melanoma y no melanoma

así como envejecimiento prematuro

- Muertes por cáncer de piel en Bogotá -

Year	Non-melanoma	Melanoma
2016	63	72
2017	65	73

En los últimos años ha aumentado el número anual de muertes causadas por cáncer de piel en Bogotá D.C.

Bogotá D.C.

Fuente: <https://www.cancer.gov.co>