



## UN MINUTO DE SALUD CON LOS CDC

### *Protéjase la piel*

*Las quemaduras solares y las medidas de protección de los adultos entre 18 y 29 años — Estados Unidos, 2000–2010*

*[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC, gente, segura, saludable.*

Al subir la temperatura, muchos de nosotros pasamos más tiempo al aire libre. Proteger la piel del sol debe ser una prioridad para todos. Una quemadura solar durante la niñez duplica su riesgo de cáncer de piel. Haber tenido cinco quemaduras solares a cualquier edad duplica su riesgo de melanoma, la forma de cáncer de piel que causa más muertes.

Usar un bloqueador solar de amplio espectro con un factor de protección solar de 15 o más ayuda a reducir el riesgo. La protección del bloqueador solar se acaba, así que asegúrese de reaplicarlo después de 2 horas o luego de nadar o sudar. Ponerse ropa protectora, lentes de sol y cubrirse en la sombra disminuyen la posibilidad de sufrir quemaduras solares, con lo que se reduce su riesgo de cáncer de piel y le permite disfrutar su tiempo al aire libre en forma segura.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

*[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español) o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.*