

# EMPOWER

## ¡Límite el sol, pero no la DIVERSIÓN!

- Un sombrero con amplio borde ofrece una buena protección para tu cuero cabelludo, orejas, cara y detrás del cuello.
- Proteja a sus labios con un bálsamo con SPF 15.

**¡Use un Sombrero y Bálsamo para los Labios!**



- Las gafas reducen la exposición al sol que puede dañar tus ojos y llevarte a unas cataratas.
- Lea la etiqueta y elija gafas que bloquean el sol por los menos en un 90% los rayos de UVA y UVB..

**¡Use Gafas para el Sol!**



## Sea “SUNWISE!”

- Limite sus actividades al aire libre cuando los rayos UV son los más Fuertes y más perjudiciales **(10 a.m. to 4 p.m.)**.
- Recuerde: Mire Su Sombra-- No Sombra, ¡Busque una Sombra!

**¡Limite su Tiempo en el Sol de Mediodía!**



- Use mangas largas y pantalones si es posible para proteger su piel cuando juegue o trabaje al aire libre.
- Los tejidos fuertemente entrelazados proporcionan la mayor protección..
- Cúbrase para evitar las quemaduras solares y no ponerse moreno.

**¡Cúbrase!**



- Encuentre algo divertido que no implique exposición directa al sol.
- Busque por sombra debajo de un árbol, una ramada o encuentre una actividad interior dentro de un gimnasio, biblioteca o salón de clase durante el máximo UV.

**¡Busque la Sombra!**



- Estas fuentes artificiales de luz ultravioleta UV pueden causar tanto daño como los rayos UV del sol.
- Recuerde, que no hay tal cosa como un bronceado seguro.
- Para broncearse, ¡el daño a la piel tiene que ocurrir!

**¡Evite Lámparas de Sol y Camas de Bronceado!**



- Aún en días nublados, los rayos del sol pueden dañar su piel.
- Use crema de protección solar con un SPF de 15 o más alto.
- Aplique 15 minutos antes de salir afuera y re-aplíquelo cada 2 ½ horas, o antes si esta sudoroso o participando en actividades acuáticas.
- Usar una crema de protección solar todos los días es tan importante como ¡cepillarse los dientes!!

**¡Use Crema de Protección Solar Todos los Días!**



- ¿Sabía usted que puede revisar la intensidad de los rayos solares todos los días?
- La luz ultravioleta o índice UV es una forma de medir los niveles de radiación del sol..
- La escala es de 1 a 10. Cuanto más alto es el UV, lo más cuidadoso que debería ser usted. Un día con el UV escala de 10 requiere más protección que un día con escala de 1.
- **Busque el índice en [www.azdhs.gov/phs/sunwise](http://www.azdhs.gov/phs/sunwise)**

**¡Revise a diario el Índice UV!**



Regístrese para obtener GRATIS el programa de Protección Solar SunWise y otro UV material en: [www.azdhs.gov/phs/sunwise](http://www.azdhs.gov/phs/sunwise)  
Contacte a Sharon McKenna en [sharon.mckenna@azdhs.gov](mailto:sharon.mckenna@azdhs.gov) or por teléfono: 602.364.3143, 800.367.6412, para aprender más sobre el programa SunWise.

This publication is supported by a Preventative Health and Health Services Block Grant from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents do not necessarily represent the views of the CDC. If you need this publication in alternative format, please contact the ADHS Public Information Office at 602.230.5901 or 1.800.367.8939 (State TDD/TYY Relay).