

# CÓMO ELEGIR UN PROTECTOR SOLAR

El elegir el filtro solar adecuado puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de la piel y envejecimiento prematuro de la piel causado por el sol.

EL PROTECTOR SOLAR ES UN INSTRUMENTO IMPORTANTE en la lucha contra el cáncer de la piel, incluyendo melanoma, la forma más mortífera del cáncer de la piel.



La Academia Americana de Dermatología recomienda a los consumidores en elegir un protector solar que se indica en la etiqueta:

SPF 30 O MÁS

ESPECTRO AMPLIO

Significa un filtro solar protege la piel de ultravioleta A (UVA) y los rayos ultravioleta B (UVB), los cuales pueden causar cáncer.

RESISTENTE AL AGUA

Para hasta 40 u 80 minutos. El protector solar ya no puede decir que es a prueba del agua o a prueba del sudor.



UNA ONZA DE PROTECTOR SOLAR, suficiente para llenar un vaso de trago, se considera la cantidad necesaria para cubrir las zonas expuestas del cuerpo.



[www.spotme.org](http://www.spotme.org)

Hecho posible por la Academia Americana de Dermatología