



Qué puedo hacer para reducir el riesgo de cáncer de piel?

Es importante protegerse de la radiación ultravioleta (UV) durante todo el año, no solo durante el verano o cuando se está en la playa. Usted puede recibir los rayos UV en días nublados o con neblina, al igual que en días soleados y despejados. Los rayos UV también se reflejan desde superficies como el agua, el cemento, la arena y la nieve. El bronceado en interiores (mediante el uso de camas, salas o lámparas solares) expone a los usuarios a la radiación UV.

En el territorio continental de los Estados Unidos, la exposición a la radiación UV en ambientes exteriores es más dañina entre las 10 a.m. y 4 p.m. durante el horario del verano (9 a.m. y 3 p.m. en hora estándar). Los rayos UV de la radiación solar alcanzan su nivel máximo entre finales de la primavera y principios del verano en Norteamérica.

Los CDC recomiendan métodos fáciles para protegerse de la radiación UV:

- [Quédese en la sombra](#), en especial, durante las horas del mediodía.
- [Use ropa que proteja sus brazos y piernas](#).
- [Use un sombrero](#) de ala ancha para cubrirse su cara, su cabeza, sus orejas y su cuello.
- [Use gafas de sol](#) que envuelvan el rostro y que bloqueen los rayos UVA y UVB.
- [Use filtro solar](#) con factor de protección solar (FPS) 15 ó más alto y con protección para ambos rayos UVA y UVB.
- Evite el [bronceado en interiores](#).