

# Stay Safe in The Sun

Although we all love the summer, you must remember to protect your skin from the sun's damaging effects. Unprotected sun exposure can affect the immune system, prematurely age the skin, and, more seriously, cause skin cancer—one of the most common types of cancer diagnosed in the U.S. But early detection makes it easier to treat.



1 IN 5 AMERICANS  WILL DEVELOP SKIN CANCER IN THEIR LIFETIME

## How does sun exposure cause skin cancer?

- Sunlight damages skin cells through ultraviolet (UV) rays.
- UV exposure can be minimized by wearing hats, clothes, and avoiding direct sunlight in the middle of the day.
- Besides the sun, artificial sources of UV radiation like tanning beds and sunlamps can also cause skin cancer.

## Who is at risk?

- People with a personal or family history of skin cancer
- People with large or many moles on their skin
- People with light or fair skin tone are more at risk. However, Black people are three times more likely to die within five years from a diagnosis of melanoma, in large part because of underdiagnosis.

### REMEMBER:



When skin cancer is found early, it can be treated more easily.



A change on the skin is the most common sign of skin cancer.

**July is UV Safety Awareness Month. Learn how to stay safe in the sun.**

- ✓ Use at least an SPF 15 sunscreen daily, and apply sunscreen regularly when in the sun for prolonged periods.
- ✓ Keep your skin covered when possible to limit sun exposure and wear sunglasses for eye protection.
- ✓ Examine your skin regularly; at least once per month. Learn how to do a skin self-exam [here](#).
- ✓ Keep up with your annual visits, and speak with your physician if you notice any skin changes that may concern you.

Want more health tips? Visit our website [www.healthcareeducationproject.org](http://www.healthcareeducationproject.org)



**healthcare  
education  
project**

**Healthcare • Education • Action!**

**SCAN HERE  
TO VISIT OUR  
WEBSITE**



# Protéjase del sol

Aunque a todos nos encanta el verano, no hay que olvidar que tenemos que proteger la piel de los efectos dañinos del sol. La exposición al sol sin protección puede afectar el sistema inmunológico, causar envejecimiento prematuro y, lo que es peor, provocar cáncer de piel. Éste es uno de los tipos de cáncer que se diagnostica con más frecuencia en EE. UU., pero la detección temprana facilita el tratamiento.



1 DE CADA 5 ESTADOUNIDENSES



DESARROLLARÁ CÁNCER DE PIEL DURANTE SU VIDA

## ¿Cómo la exposición al sol causa cáncer de piel?

- La luz solar daña las células de la piel a través de los rayos ultravioleta (UV).
- La exposición a los rayos UV se puede disminuir si utilizamos sombreros, nos cubrimos con ropa y evitamos la luz solar directa durante las horas del mediodía.
- Además del sol, las fuentes artificiales de radiación UV, como las cabinas de bronceado y las lámparas solares, también pueden provocar cáncer de piel.

## ¿Quiénes están en riesgo?

- Las personas con antecedentes familiares o historial de cáncer de piel.
- Las personas que tienen lunares grandes o un gran número de ellos.
- Las personas con piel blanca tienen más riesgo, pero las personas negras tienen tres veces más probabilidades de morir en los siguientes cinco años tras el diagnóstico de melanoma, principalmente porque son subdiagnosticadas.

### RECUERDE:



Cuando el cáncer de piel se detecta a tiempo, puede tratarse más fácilmente.



Un cambio en la piel es el signo más común de cáncer de piel.

**Julio es el Mes de la Concientización sobre la Protección contra los Rayos UV. Aprenda a protegerse del sol.**

- ✓ Utilice todos los días un protector solar con FPS (factor de protección solar)<sup>15</sup> como mínimo y aplíquelo regularmente cuando esté expuesto al sol por periodos prolongados.
- ✓ Siempre que sea posible, use ropa que le cubra la piel para limitar la exposición al sol y utilice gafas de sol para proteger los ojos.
- ✓ Examine su piel a menudo, por lo menos una vez al mes. Aprenda cómo hacerse un autoexamen de la piel [aquí](#).
- ✓ No deje pasar las visitas médicas anuales. Hable con su médico si nota cualquier cambio en la piel que le preocupe.

¿Desea más consejos de salud? Visite nuestro sitio web, [www.healthcareeducationproject.org](http://www.healthcareeducationproject.org)



**healthcare  
education  
project**

**Healthcare • Education • Action!**

**ESCANEE AQUÍ  
PARA OBTENER  
MÁS RECURSOS**

