



Disfrute del sol con seguridad

La exposición al sol es la causa principal del cáncer de piel; y también es culpable de hasta un 90% de los signos visibles de envejecimiento.* Pero no por eso tiene que evitar el sol por completo. Simplemente sea precavido con el tiempo que pasa en el exterior en los días soleados.

Bloquéelo

Utilice un bloqueador solar con un FPS de 30 o mayor todos los días y en cada parte de su cuerpo que no esté cubierta por ropa. Y recuerde: Si puede ver la luz a través de la ropa que usa, los rayos UV también pueden atravesarla.

No deje que el pronóstico del clima lo engañe

No tiene que estar en la playa para quemarse ni tampoco el verano es la única temporada en la que se debe cuidar del sol. El sol ocasiona daño todos los días, incluso cuando está nublado, por lo que la protección solar debe ser parte de su rutina diaria.

Revise su sombra

¿No está seguro si hace buen tiempo para estar afuera? Utilice la regla de la sombra. Si su estatura es mayor que la sombra que proyecta, significa que los rayos solares dañinos están en su mayor intensidad y es hora de cubrirse del sol.

¿LISTO PARA DISFRUTAR DEL SOL CON SEGURIDAD?

Visite kp.org/sunscreen (haga clic en "Español") y síganos en [@kp thrive](https://twitter.com/kp thrive).



*Skin Cancer Foundation

Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawaii. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.



No se quememe, sea precavido con el sol

La exposición al sol es la causa principal del cáncer de piel; y también es culpable de hasta un 90% de los signos visibles de envejecimiento.* Pero no por eso tiene que evitar el sol por completo. Simplemente sea precavido con el tiempo que pasa en el exterior en los días soleados.

Bloquéelo

Utilice un bloqueador solar con un FPS de 30 o mayor todos los días y en cada parte de su cuerpo que no esté cubierta por ropa. Y recuerde: Si puede ver la luz a través de la ropa que usa, los rayos UV también pueden atravesarla.

No deje que el pronóstico del clima lo engañe

No tiene que estar en la playa para quemarse ni tampoco el verano es la única temporada en la que se debe cuidar del sol. El sol ocasiona daño todos los días, incluso cuando está nublado, por lo que la protección solar debe ser parte de su rutina diaria.

Revise su sombra

¿No está seguro si hace buen tiempo para estar afuera? Utilice la regla de la sombra. Si su estatura es mayor que la sombra que proyecta, significa que los rayos solares dañinos están en su mayor intensidad y es hora de cubrirse del sol.

¿LISTO PARA DISFRUTAR DEL SOL CON SEGURIDAD?

Visite kp.org/sunscreen (haga clic en "Español") y síganos en @kpthrive.



*Skin Cancer Foundation

Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawaii. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.