

Capturar algunos rayos puede ser arriesgado



La mayoría de nosotros disfrutamos tomando el sol en esta época del año. Realmente puede sentirse bien. Pero...

Los rayos del sol pueden lastimarlo

El sol emite rayos ultravioleta (rayos UVA y UVB) que pueden ser dañinos para su piel y sus ojos. Exponerse al sol sin usar el sentido común y la protección puede conducir a quemaduras de sol, envenenamiento solar, daño ocular - e incluso cáncer de piel.

Por suerte, puede tomar precauciones

Hay formas simples de protegerse contra los rayos UV. Estas son solo algunas:

1. Intente mantenerse alejado del sol cuando es más fuerte - entre 10 a.m.- 3 p.m. hora estándar (o de 11 a.m. - 4 p.m. horario de verano).¹
2. Cuando trabaje en el jardín o pase largos períodos al sol, use un sombrero, mangas largas y pantalones - y trate de encontrar prendas con una etiqueta que diga que son resistentes a los rayos UV.
3. Use bloqueador solar incluso en los días en que no planea tomar el sol o pasar tiempo al sol directo. Los rayos UV están presentes todo el tiempo - incluso en días nublados. Está más seguro si acostumbra a aplicarse protector solar en la cara todos los días, durante todo el año.
4. El protector solar se quita, así que vuelva a aplicarlo cada dos horas, especialmente si está nadando o sudando mucho.¹
5. Use gafas de sol para proteger sus ojos del daño solar.

Todavía puede disfrutar un poco de diversión bajo el sol. Solo sea cuidadoso e inteligente. Esté preparado con gafas de sol, sombrero y protector solar antes de salir a tomar el sol.

¹Pase tiempo al aire libre y manténgase a salvo del sol. Consultado en junio de 2020.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Este material brinda una visión general sobre el tema. La información no pretende reemplazar el asesoramiento de consejeros fiscales, financieros o legales. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.