



¡LLAME HOY AL
1-866-783-2645 PARA
APROVECHAR ESTA
OFERTA ESPECIAL!

National Alliance for Hispanic Health
1501 16th St. NW
Washington, DC 20036-1401

Consejos para proteger su piel:

1. Revise su piel con regularidad. Si nota lunares nuevos o si los que ya tiene han cambiado visite a su proveedor de salud.
2. No use camas o lámparas bronceadoras.
3. Evite el sol de las 10 de la mañana a las 4 de la tarde.
4. Asegúrese de usar un protector solar que proteja contra los rayos UVA y UVB. Tiene que decir “broad spectrum” en inglés.
5. Aplique el protector solar de 15 a 30 minutos antes de ir afuera.
6. Siempre aplique el protector solar cada dos horas y después de sudar o nadar.
7. Cúbrase con un sombrero, un camisa, y gafas.