

Be a Sunbeatables™ Parent!



Why Should You Be Concerned about Skin Cancer?

Skin cancer is the most common type of cancer in the United States. It is estimated that **1 in 5** people will develop skin cancer in their lifetime. Anyone, regardless of skin color, can develop skin cancer. The number of new cases of melanoma, the most deadly type of skin cancer, has increased yearly. One person dies from melanoma every hour. Melanoma is one of the most common forms of cancer diagnosed in adolescents and young adults. **The good news? Skin cancer can be prevented.**

Why is Sun Protection Important?

Did You Know?

Sun protection is important year-round, even on cloudy or cool days. UV rays can pass through the clouds to reach your skin.

You can get sunburned on cool days.

Ultraviolet (UV) rays from the sun can cause sunburn and other skin damage leading to skin cancer. It is important to protect skin from these UV rays. Sunburn during childhood is a major risk factor for melanoma, so it is important for children to develop sun protection habits early in life. Sunburn during adulthood also increases skin

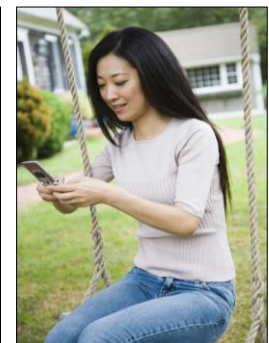
cancer risk. It is important for children's parents to be protected from the sun, not only to reduce their skin cancer risk, but to model these protective behaviors for children and others.

How to Protect Your Skin

Cover Up

Cover as much skin as possible with:

- Wide-brimmed hats (with at least a 4-inch brim) that shade the face, ears and neck.
- Sunglasses that block 99-100% of UV rays (check the label) and wrap around the sides of the face.
- Sleeved shirts (not tank tops) and pants or knee-length or longer shorts, skirts or dresses.
- Socks and tennis shoes (not sandals or open-toed shoes).



Use Sunscreen and Lip Balm with SPF 30

- Use a broad-spectrum sunscreen that protects against UVA and UVB rays.
- Apply sunscreen at least 30 minutes before going outside.
- Reapply sunscreen every 1-2 hours, and after sweating or swimming. Take sunscreen with you on outdoor activities so that you can reapply.
- Spread sunscreen generously and evenly from head to toe, and cover all exposed areas not covered by clothing. Do not forget the nose, ears, neck and back of the hands.
- **Remember:** No sunscreen blocks 100% of the sun's UV rays. Sunscreen should not be your only form of sun protection.
(Parent Tip: Apply sunscreen to your child before school or upon arrival.)
- **CAUTION:** Do not apply sunscreen to babies younger than 6 months of age. Keep babies out of the sun, and cover them with clothing and a shade cover to avoid any sun exposure.



Find Shade



Plan outdoor activities in shaded areas. If you cannot find shade, be creative by using umbrellas, tarps and tents. **Remember:** Even though you may be in the shade, reflected UV rays can still reach your skin. UV rays can reflect off surrounding sand, concrete and light-colored walls or surfaces. Protect your skin with sunscreen and clothing while you're in the shade.

Be SUPER-Protected When Shadows are Shorter

During early morning and late afternoon, shadows are longer and it is safer to be outside. During midday (10:00 AM to 4:00 PM), the sun is directly overhead, sunburn-causing UV rays are most intense, and shadows are shorter (or there is no shadow). **If your shadow is shorter than you, or you have no shadow, be SUPER-protected by covering up, using sunscreen and finding shade.**



Sea parte de Sunbeatables™



¿Por qué debe preocuparle el cáncer de piel?

El cáncer de la piel es el tipo más común de cáncer en los Estados Unidos. Se calcula que **1 de cada 5** personas desarrollará un cáncer de la piel a lo largo de su vida. Cualquier persona, sin importar el color de su piel, puede desarrollar cáncer de piel. El número de casos nuevos de melanoma, el tipo más grave de cáncer de la piel, ha ido en aumento cada año. Cada hora muere una persona por el melanoma. El melanoma es una de las formas más comunes de cáncer diagnosticado en adolescentes y adultos jóvenes. **¿Cuál es la buena noticia? El cáncer de piel puede prevenirse.**

¿Por qué es importante protegerse del sol?

¿Sabía usted?

Protegerse del sol es importante durante todo el año, aún en días nublados o frescos. Los rayos UV pueden pasar a través de las nubes hasta llegar a su piel. Usted puede tener quemaduras de sol en días frescos.

Los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden causar quemaduras de sol y otros daños en la piel que conducen al cáncer de la piel. Es importante proteger la piel de estos rayos UV. Las quemaduras de sol durante la niñez son un factor de alto riesgo para el melanoma, por lo que es importante que los niños desarrollen hábitos de protección solar desde una edad temprana. Las quemaduras de sol durante la edad adulta también aumentan el riesgo de cáncer de piel. Es importante que

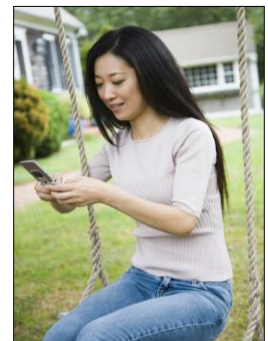
los padres de los niños se protejan del sol, no solo para reducir su riesgo de cáncer de piel, sino para servir como modelo de este comportamiento de protección para sus niños y los demás.

Cómo proteger su piel

Cúbrase

Cubra tanta piel como le sea posible con:

- Sombreros de ala ancha (con un borde de por lo menos 4 pulgadas) que cubra a su cara, orejas y cuello.
- Gafas de sol que bloquean el 99 al 100% de los rayos UV (lea la etiqueta) que cubran bien sus ojos y los lados de su cara.
- Camisas con mangas (que no sean camisetitas sin manga) y pantalones o shorts, faldas o vestidos que le lleguen a las rodillas o más largos.
- Calcetines y (que no sean sandalias ni zapatos con dedos al descubierto).



Use filtro solar y crema de labios con SPF 30

- Use filtro solar de amplio espectro con protección contra los rayos UVA y UVB.
- Aplíquese el filtro solar por lo menos 30 minutos antes de salir al aire libre.
- Vuelva a aplicarse el filtro solar cada 1 o 2 horas, y después de sudar o nadar. Lleve el filtro solar consigo cuando haga actividades al aire libre para que se lo pueda volver a aplicar.
- Póngase bastante filtro solar abundante y parejo desde la cabeza hasta los dedos de los pies, y cubra todas las áreas expuestas que no estén cubiertas con ropa. No olvide la nariz, orejas, cuello y el dorso de las manos.
- **Recuerde:** Ningún filtro solar bloquea el 100% de los rayos UV del sol. El filtro solar no debe ser su única forma de protección solar.
(Consejo para padres: Aplique el filtro solar a su hijo antes de que vaya a la escuela, o cuando llegue.)
- **CUIDADO:** No aplique filtro solar a bebés menores de 6 meses de edad. Mantenga a los bebés lejos del sol, y cúbralos con ropa y un sombrerito para evitar que se expongan al sol.



Procure la sombra



Planee sus actividades al aire libre en áreas a la sombra. Si no encuentra sombra, sea creativo y use sombrillas, lonas y tiendas de campaña. **Recuerde:** Aunque usted esté en la sombra, el reflejo de los rayos UV puede llegar a su piel. Los rayos UV pueden reflejarse en la arena, el cemento y paredes o superficies de color claro que estén cerca. Proteja su piel con filtro solar y ropa cuando esté en la sombra.

SUPER-protéjase cuando haya poca sombra

Temprano en la mañana y al atardecer, hay más sombra y es más seguro salir al aire libre. Al mediodía (de 10:00 AM a las 4:00 PM), el sol está directamente por encima, los rayos UV que causan quemaduras solares son más intensos, y hay poca sombra (o no hay sombra). **Si la sombra es más corta que su estatura, o si no hay sombra, SUPER-protéjase cubriéndose, usando filtro solar y buscando la sombra.**

