

# ¿SIENTES QUE TE ESTAS COCINANDO?

¡Eso es lo que estás haciendo cuando **no te proteges del Sol!**

## ¿Por qué?

Porque la CAPA DE OZONO (el escudo protector de la Tierra contra los nocivos rayos UV del Sol) es más delgada hoy de lo que era hace 20 años.

## ¿Por qué es tan peligroso?

Porque los rayos UV en la actualidad son más intensos y pueden causar:

- Cáncer de piel (que puede causar la muerte)
- Arrugas prematuras
- Daño en los ojos
- Debilitamiento del sistema inmunológico (que te protege de las enfermedades)

## ¿Crees que esto no te puede suceder?

### ESTÁS EN UN ERROR.

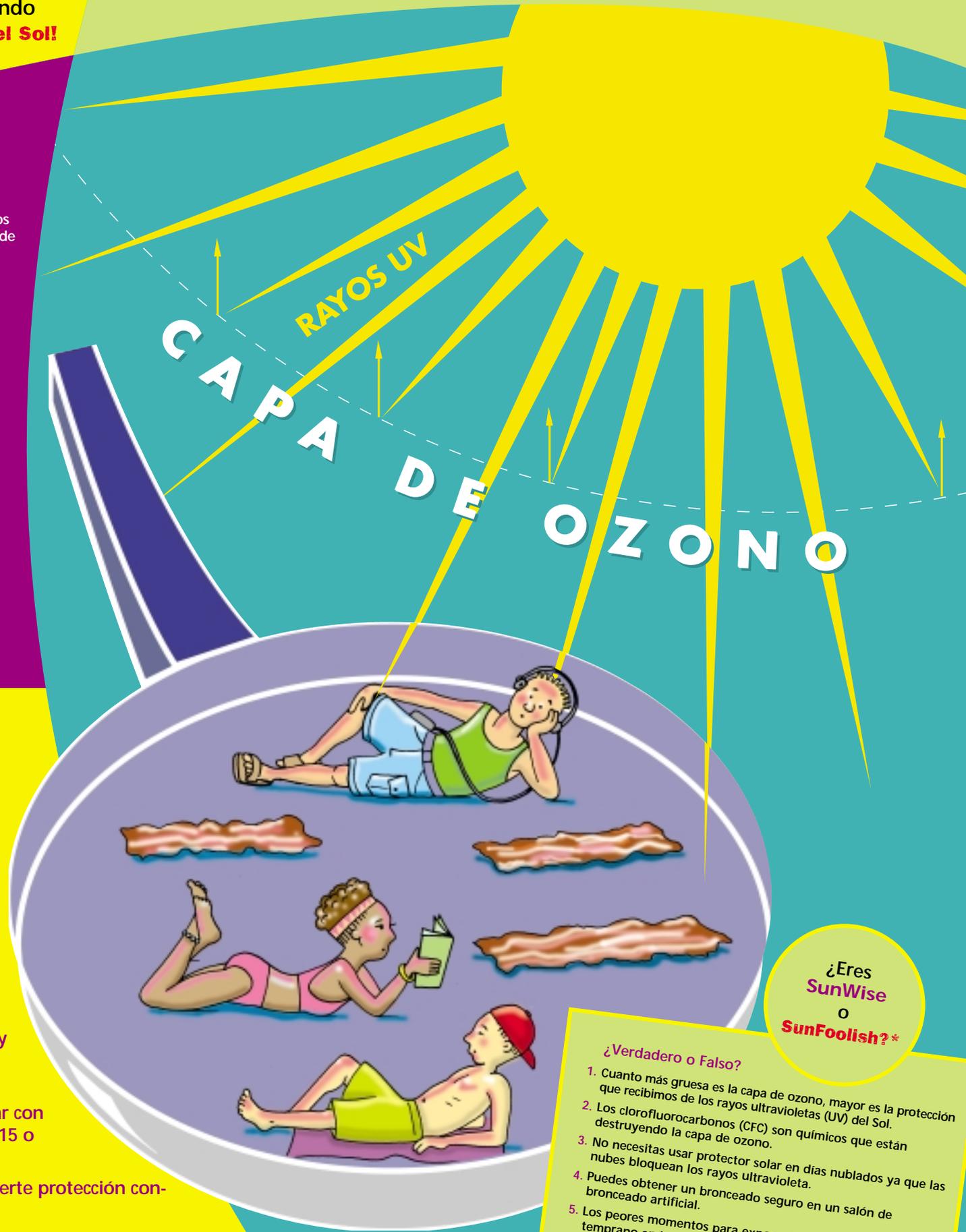
No importa de qué color sea tu piel, todos necesitamos protección.

## Esto es lo que puedes hacer:

- Cubrirte del Sol
- Buscar sombra
- Usar sombrero
- Tener en cuenta el índice de UV
- Limitar el tiempo de exposición al Sol de mediodía
- Evitar las lámparas solares y los salones de bronceado artificial
- Siempre usar protector solar con un factor de protección de 15 o más alto
- Usar anteojos de sol con fuerte protección contra rayos UV

No esperes hasta que sea demasiado tarde, actúa con sabiduría

# AHORA, ¡sé SunWise!



¿Eres SunWise o SunFoolish?\*

### ¿Verdadero o Falso?

1. Cuanto más gruesa es la capa de ozono, mayor es la protección que recibimos de los rayos ultravioletas (UV) del Sol.
2. Los clorofluorocarbonos (CFC) son químicos que están destruyendo la capa de ozono.
3. No necesitas usar protector solar en días nublados ya que las nubes bloquean los rayos ultravioleta.
4. Puedes obtener un bronceado seguro en un salón de bronceado artificial.
5. Los peores momentos para exponerte a los rayos UV son temprano en la mañana y al final de la tarde.

Respuestas: 1-V, 2-V, 3-F, 4-F, 5-F

\*Cuando eres SunWise, estás actuando con prudencia y sabiduría frente al Sol; cuando eres SunFoolish, eres imprudente y no tienes conocimiento sobre los efectos nocivos del Sol.

[www.epa.gov/sunwise](http://www.epa.gov/sunwise)

**EPA**  
United States  
Environmental Protection  
Agency

# ¡Hola familia!

## ¿Sabían ustedes que...

...considerando toda la vida de su hijo/a, **la mayor parte de la exposición al sol** ocurre antes de graduarse de la escuela secundaria?

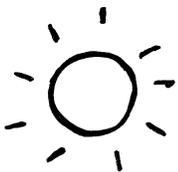
...cualquier cambio en el color natural de la piel de su hijo/a después de haber estado al aire libre, indica daño a causa de los rayos ultravioletas (UV) del sol?

...todas las personas, independientemente de su color de piel o su color de ojos, presentan el mismo riesgo de padecer daños en los ojos como resultado de la exposición excesiva al sol?



El Programa escolar SunWise de la Agencia de Protección Ambiental necesita su ayuda para reforzar importantes mensajes de seguridad que su hijo/a está aprendiendo en la escuela con respecto al sol. Si ustedes hacen lo que les sugerimos a continuación pueden ayudar a su hijo/a a aprender la diferencia entre ser **SunWise**, el que actúa con prudencia al tener conocimientos sobre los efectos nocivos del sol, o ser **SunFoolish**, el que no toma medidas prudentes para evitar los efectos nocivos del sol.

- ☀️ ¡Sean ustedes también SunWise! Los niños aprenden del modelo de comportamiento que ustedes les muestran.
- ☀️ Siempre tengan a mano y usen protector solar con un factor de protección (SPF por sus siglas en inglés) de al menos 15. Asegúrense de tener disponible el protector solar de SPF15+ durante todo el año. ¡No es solamente para los días de playa!
- ☀️ Recuérdenle a sus niños que sigan los siguientes pasos para ser SunWise:



Limitar el tiempo de exposición al sol del mediodía



Buscar la sombra



Siempre usar protector solar  
(Es importante recordar que usar protector solar no significa que estarán a salvo exponiéndose por más tiempo al sol.)



Usar sombrero



Protegerse del sol



Usar anteojos de sol que bloqueen del 99-100% de la radiación de UV



Evitar las lámparas solares y los salones de bronceado artificial



Tener en cuenta el índice de UV

# ¿Eres SunWise o SunFoolish?\*

\* Cuando eres SunWise, estás actuando prudentemente para evitar los efectos nocivos del sol; cuando eres SunFoolish, no tomas las medidas prudentes para evitar los efectos nocivos del sol.

## ¿VERDADERO O FALSO?

- |  |                  |              |
|--|------------------|--------------|
| 1. Cuanto más gruesa es la capa de ozono, mayor es la protección que recibimos de los rayos ultravioletas..... | <b>Verdadero</b> | <b>Falso</b> |
| (UV) del sol   |                  |              |
| 2. Los clorofluorocarbonos (CFC) son químicos que están destruyendo la capa de ozono.....                      | <b>Verdadero</b> | <b>Falso</b> |
| 3. El daño a la capa de ozono es permanente.....   | <b>Verdadero</b> | <b>Falso</b> |
| 4. No necesito usar protector solar en días nublados ya que las nubes bloquean los rayos ultravioletas.....    | <b>Verdadero</b> | <b>Falso</b> |
| 5. Puedo conseguir un bronceado seguro en un salón de bronceado artificial.....                                | <b>Verdadero</b> | <b>Falso</b> |
| 6. Los peores momentos para exponerme a los rayos UV son temprano en la mañana y al final de la tarde.....     | <b>Verdadero</b> | <b>Falso</b> |
| 7. Las bajas temperaturas bloquean a los rayos UV.....   | <b>Verdadero</b> | <b>Falso</b> |
| 8. Las personas de origen afroamericano o latino no necesitan preocuparse por el daño que.....                 | <b>Verdadero</b> | <b>Falso</b> |
| podría causar el sol sobre su piel   |                  |              |
| 9. Los rayos UV pueden dañar mis ojos.....   | <b>Verdadero</b> | <b>Falso</b> |
| 10. La llaga de una quemadura de sol sufrida a temprana edad puede aumentar considerablemente.....             | <b>Verdadero</b> | <b>Falso</b> |
| mis probabilidades de padecer cáncer de piel   |                  |              |
| 11. Siempre debo elegir un protector solar con un factor de protección (SPF) de 15 o más.....                  | <b>Verdadero</b> | <b>Falso</b> |
| 12. La clave para proteger mi piel y mis ojos es mantenerlos cubiertos.....                                    | <b>Verdadero</b> | <b>Falso</b> |



6. **FALSO** – El peor momento del día para exponerte al sol, debido a su intensidad, es al mediodía (entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde).  
 7. **FALSO** – No importa si es verano, otoño, invierno o primavera. Los rayos UV pueden hacerle daño todo el año. No esperes a poner protector solar solamente en un día caluroso de verano en la playa. Recuerda que los rayos UV no están asociados con el calor o la luz del sol.  
 8. **FALSO** – Si bien es cierto que las pieles más oscuras tienen más pigmentación, lo cual actúa como protección, la piel aún es susceptible a los nocivos efectos de la radiación UV.  
 9. **VERDADERO** – Los rayos UV pueden aumentar el riesgo de padecer cataratas que, de no tratarse, pueden hacer que pierdas la vista.  
 10. **VERDADERO** – Los médicos han descubierto que es más probable padecer cáncer de piel si has tenido alguna mala quemadura de sol.  
 11. **VERDADERO** – Los protectores solares con un factor de protección inferior al SPF 15, en realidad, no te protegen. Así que para que usar algo que no te va a dar una buena protección? Asegúrate de reaplicar el protector solar cada dos horas, o después de nadar o transpirar.  
 12. **VERDADERO** – El protector solar, las camisas de manga larga, los sombreros y los anteojos de sol que bloquean los rayos UV son el mejor equipo de protección frente al sol, a diferencia del aceite de bebé, las camisetitas sin mangas, y no usar sombrero ni anteojos de sol.

**RESPUESTAS:** 1-V, 2-V, 3-F, 4-F, 5-F, 6-F, 7-F, 8-F, 9-V, 10-V, 11-V, 12-V  
 1. **VERDADERO** – El ozono de la parte más alta de la atmósfera (la estratosfera) bloquea los nocivos rayos ultravioletas: por lo tanto si la capa es muy delgada, una mayor cantidad de rayos UV puede atravesarla. Evita continuar el ozono de la estratosfera atmosférica con el ozono a nivel del suelo, el cual es uno de los principales componentes de la contaminación urbana. Recuerda: "El ozono es bueno cuando está arriba y malo cuando está abajo".  
 2. **VERDADERO** – Los CFC pueden encontrarse en equipos de aire acondicionado, refrigeradores y en otros lugares. Cuando existe una fuga de CFC a la atmósfera, se daña la capa de ozono y se hace más delgada, por lo tanto no bloquea tantos rayos UV nocivos.  
 3. **FALSO** – Se espera que la capa de ozono podría repararse a sí misma para el año 2050 si los Estados Unidos y otros 178 países que firmaron el Protocolo de Montreal, continuasen cumpliendo sus obligaciones de detener la producción y el uso de los perjudiciales CFC.  
 4. **FALSO** – Las nubes sólo bloquean una porción de los nocivos rayos UV. Debes protegerte del sol aun en días nublados.  
 5. **FALSO** – Las lámparas solares de los salones de bronceado emiten rayos UVA, los que se asocian con serios efectos tales como el cáncer de piel. El bronceado seguro no existe! Cualquiera cambio en tu color de piel natural representa una señal de daño a tu piel.

## ¿COMO TE FUE?

Cuenta un punto por cada respuesta correcta. **Si obtuviste...**

Entre 10 y 12 puntos:

**¡ERES SUNWISE!** Debes usar toda esa sabiduría cuando estés al aire libre

Entre 6 y 9 puntos:

**ERES MAS O MENOS SUNWISE.**

Tienes algunos conocimientos básicos, pero ¡necesitas refrescarlos un poco!

Entre 0 y 5 puntos:

**ERES SUNFOOLISH.** ¡Cuidate! Lo que no sabes PUEDE dañarte.



# Datos concretos SunWise\*

\* La importancia de actuar prudentemente sobre los efectos nocivos del sol.

## ¿Cómo el sol en exceso te puede hacer daño?

Es divertido jugar al sol, ¿pero sabías que demasiado sol puede ser peligroso?

- ☀ Si alguna vez padeciste una dolorosa quemadura de sol, eso quiere decir que ya has experimentado uno de los nocivos efectos de la exposición excesiva a la **RADIACION ULTRAVIOLETA (UV)** del sol.
- ☀ Además de ocasionar arrugas prematuras y excesivas en la piel, la exposición excesiva a los rayos UV puede causar serios efectos de salud también, tales como el cáncer de la piel y el daño a los ojos, incluyendo cataratas.
- ☀ La gente joven presenta un riesgo particularmente mayor a la exposición excesiva, ya que la mayor parte de la exposición al sol, a lo largo de la vida de una persona regular, sucede antes de los 18 años de edad.
- ☀ La buena noticia es que los efectos relacionados con UV que afectan la salud, son en su mayoría evitables si estableces hábitos de protección solar durante tu juventud y los sigues a lo largo de tu vida.



## ¿Por qué conocer los efectos del sol es más importante hoy en día que cuando tus padres tenían tu edad?



Para contestar a esta pregunta, debes saber un poquito del medio ambiente de la Tierra.

La capa de **OZONO** es un delgado escudo en la atmósfera que nos protege del sol. Rodea toda la Tierra, y puede encontrarse entre 10 y 30 millas hacia arriba.

Desde el principio, la capa de **OZONO** ha bloqueado la mayor parte de los peligrosos rayos UV del sol, para que no nos alcancen, y continúa previniendo que la **RADIACION UV** dañe la vida del planeta.

El gran enemigo de la capa de **OZONO** es el clorofluorocarbono o **CFC**. Los **CFC** son químicos inventados por seres humanos, y usados en cosas como refrigeradores y equipos de aire acondicionado. Los **CFC** son peligrosos solamente cuando se fugan al aire. El **CLORO** de los **CFC** destruye la capa de ozono. A medida que la capa de **OZONO** se hace más delgada, más y más **RAYOS UV** nocivos llegan a la superficie de la Tierra. Eso no solamente es malo para los seres humanos, también es malo para las plantas y los animales. Puede causar una reacción en cadena entre las muchas cosas que respiran y viven en la tierra o en el mar: si los **RAYOS UV** destruyen o dañan los peces y plantas pequeñas que están al final de la cadena alimenticia, los animales y peces más grandes que cuentan con estos pequeños alimentos podrían morir de hambre.



Los seres humanos están tomando medidas para reducir la cantidad de **CFC** que se filtra a la atmósfera. Esto debería ayudar a "reparar" la capa de ozono, pero desafortunadamente es algo que podría llevar años. Mientras tanto, la **CAPA DE OZONO** es cada vez más delgada, y hoy en día hay una cantidad mayor de **RAYOS UV** nocivos que te alcanzan a ti, que los que había cuando tus padres tenían tu edad.

## ENTONCES ¿QUE PUEDES HACER?

**No esperes hasta que sea demasiado tarde, actúa con sabiduría ahora, ¡sé SunWise!**

