



Nos acercamos rápidamente al comienzo del verano. Como habrán notado, ya hemos empezado a ver un aumento de las temperaturas. ¡Hay algunos días de esta semana golpeando cerca de 90 °! Cuando empieza a hacer más calor, es importante tomar precauciones para proteger la piel del sol.

La mayoría de los cánceres de piel se deben a una exposición excesiva a los rayos UV. Son rayos invisibles que proceden del sol, las camas solares y las lámparas solares. Los rayos UV pueden dañar la piel. Aunque es importante tomar un poco el sol para cosas como la vitamina D, asegúrate de que estás tomando precauciones que puedan proteger tu piel de los daños que el sol puede causar.

## Esto Es Lo Que Puede Hacer



### Use Protección Solar

Acostúmbrese a llevar protección solar en todas las partes del cuerpo expuestas al sol. Se recomienda utilizar un protector solar con un FPS de 30 o superior. Asegúrate de volver a aplicártelo a lo largo del día.

### Lleve Sombrero o Visera

Si tiene previsto pasar algún tiempo al aire libre, considere la posibilidad de llevar un sombrero o una visera para cubrirse



los ojos y la cara. También puede ser útil llevar ropa protectora que cubra las zonas sensibles.



### Buscar La Sombra

Busca la sombra para disfrutar de una brisa fresca en un día caluroso.

### Proteja Sus Ojos

Las gafas de sol pueden proteger sus ojos sensibles bloqueando los rayos UVA y UVB.



### Limite la Exposición al Sol

Evite pasar demasiado tiempo bajo el sol entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde, cuando el sol está en su punto álgido.

---

### ¿Lo Sabía?

- La exposición al sol es la principal causa de cáncer de piel.
- El daño solar es responsable de hasta el 90% de los signos visibles del envejecimiento.
- Protegerse de los rayos UV es importante todo el año, incluidas las estaciones más frías. Los rayos UV pueden alcanzarte incluso en días nublados.

### Consejo Profesional:

Utiliza la regla de la sombra. Si tu sombra es más corta que tú, significa que el sol está en su punto más fuerte. Puede que sea el momento de entrar en casa o buscar la sombra.

---

***Su salud es un viaje, y pequeños esfuerzos consistentes pueden marcar la diferencia. ¡Prioriza tu bienestar!***

---

**¡Programe una visita en *persona* o *virtual* con su clínica local!**

**COLUSA**

412 4th St.  
Colusa, CA 95932  
**(707) 732-8679**

[Programar una cita](#)

**CHICO**

1074 East Ave. Suite Q  
Chico, CA 95926  
**(707) 732-8679**

[Programar una cita](#)

**SALINAS**

333 Abbott St. Suite A  
Salinas, CA 93901  
**(831) 206-1201**

[Programar una cita](#)

**SANTA MARIA**

2605 S. Miller St. #100  
Santa Maria, CA 93455  
**(805) 888-7019**

[Programar una cita](#)

**Para Visitas Virtuales**



[Programar cita  
virtual](#)

**VISALIA**

315 S. Johnson St.  
Visalia, CA 93291  
**(559) 713-0422**

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!

*Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas*

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

¿Listo para comenzar?

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

**559-5 HEALTH (559-543-2584)**

[Ver nuestro programa](#)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.