



## Protección contra el sol

Quemaduras, cánceres de piel y otros efectos nocivos para la salud relacionados con el sol son prevenibles en gran medida al practicarse la protección solar con regularidad. Investigación científica ha comprobado que la sobreexposición a la radiación ultravioleta del sol (UV) puede suprimir el sistema inmunológico y puede reducir la capacidad de la piel para defenderse contra infecciones y el cáncer. También es el factor principal de riesgo ambiental para desarrollar enfermedades oculares.

- Según la Sociedad Americana Contra el Cáncer, el cáncer de piel es el más común de todos los cánceres. Se diagnostica aproximadamente 1 millón de casos de cáncer de piel cada año en los Estados Unidos.
- El melanoma maligno es el más mortal de los tres principales cánceres de la piel, y causa alrededor del 75% de las muertes de cáncer de piel. Los melanomas generalmente son manchas que parecen lunares marrón oscuro o negros, con bordes irregulares. Si no se detecta temprano, puede diseminarse a otras partes del cuerpo y puede ser fatal. Es curable al detectarse a tiempo.

### Hábitos de protección solar a seguir:

- Use un sombrero de ala ancha, gafas o lentes de sol y ropa de manga larga, de tejido cerrado.
- Las gafas de sol deben bloquear el 100% de la radiación UVA y UVB para proteger los ojos contra el daño.
- Los sombreros reducen la exposición a la radiación UV a la cara, la cabeza, las orejas y el cuello.
- Utilice protectores solares de amplio espectro que bloquean los rayos UVA y UVB. El factor de protección solar debe ser un mínimo del 30. Los filtros solares deben utilizarse todos los días, incluso en días nublados. Aplique generosamente y con frecuencia.

## Acerca del sol

- La luz del sol contiene radiación UV, lo que da raíz al envejecimiento prematuro de la piel, las arrugas, cataratas y el cáncer de la piel. No hay nivel seguro de rayos UV ni de bronceado seguro.
- Tenga cuidado especial en el sol si se quema con facilidad, si pasa mucho tiempo al aire libre o si tiene cualquiera de las siguientes características físicas: numerosos lunares grandes o irregulares; pecas; tez clara; o cabello rubio, rojo o marrón.

## El sol en los ojos

La investigación ha vinculado suma exposición a la radiación UV a las cataratas, el pterigión (tejido que se extiende y que puede bloquear la visión), el cáncer de la piel alrededor de los ojos y la degeneración macular. Para minimizar el daño a los ojos, use gafas o lentes de sol con protección UV del 99 a 100%.

Fuente: Consejo Nacional de Seguridad; Agencia de la Protección Ambiental

Estos consejos de seguridad han sido elaborados con base en normas de seguridad generalmente aceptadas que se consideran fiables a la fecha de publicación. La información es para guía general solamente y no deberá considerarse para propósitos de cumplimiento legal.

---

**Fundada en 1925, CopperPoint Insurance Companies es una compañía suprarregional de seguros comerciales localizada en la zona occidental, y un proveedor líder de soluciones de los seguros de compensación de trabajadores y de seguros comerciales.** Con una amplia línea de productos de seguros y una creciente presencia en 10 estados del oeste de los Estados Unidos, CopperPoint mantiene una sólida posición para hacer frente a las necesidades cambiantes de nuestros corredores, agentes y clientes.

La compañía tiene de \$4.8 mil millones en activos totales y un superávit de \$ 1,400 millones. La familia de compañías de seguros CopperPoint incluye a CopperPoint, Alaska National y a PacificComp. Todas las compañías han sido calificadas A (Excelente) por AM Best.

[copperpoint.com](http://copperpoint.com) | [alaskanational.com](http://alaskanational.com) | [pacificcomp.com](http://pacificcomp.com)

GET CLOSER, GO FURTHER.®