

# SUN DAMAGE



## Sun Damage ☀

We are rapidly approaching the beginning of Summertime. As you may have noticed, we have already begun seeing a rise in temperatures. There are a few days this week hitting close to 90°! As it begins to get warmer outside, it is important to take precautions to **protect your skin** from sun damage.

## UV Rays ☀

Most skin cancers are caused by too much exposure to **UV rays**. They are invisible rays that come from the sun, tanning beds, and sunlamps. UV rays can damage the skin. Although it is important to gather some sun for things like **Vitamin D**, make sure you are taking precautions that can protect your skin from the damage sun can cause.

## ☀ Here's What You Can Do!



### Wear Sunscreen

Make it a daily habit to wear sunscreen on every body part that is exposed to the sun. It is recommended to wear sunblock with an SPF of 30 or higher. Make sure to reapply throughout the day!

### Wear a Hat or Visor

If you are planning to spend some time outside, consider wearing a hat or visor to cover your eyes and face. Protective clothing that covers sensitive areas can also be helpful.



### Seek Shade

Seek out the shade to enjoy a cool breeze on a hot day.

### Protect Your Eyes

Sunglasses can protect your sensitive eyes by blocking UVA and UVB rays.



### Limit Sun Exposure

Avoid spending too much time directly under the sun from 10AM to 3PM when the sun is at its peak.

## Did You Know?

- Sun exposure is the leading cause of skin cancer.
- Sun damage is to blame for up to 90% of the visible signs of aging.
- Protection from UV rays is important all year, including colder seasons. UV rays can still reach you even on cloudy days.



## Pro Tip:

Use the shadow rule. If your shadow is shorter than you are, this means the sun is at its strongest. It may be time to head inside or find shade.



### Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

[www.hoa.clinic](http://www.hoa.clinic)

HEART OF AG  
HEALTH & WELLNESS CENTER



## Daño Solar ☀

Nos estamos acercando rápidamente al inicio del verano. Como habrás notado, ya hemos comenzado a ver un aumento en las temperaturas. ¡Hay algunos días esta semana que alcanzan casi los 90°! A medida que el clima se vuelve más cálido, es importante tomar precauciones para **proteger tu piel** del daño solar.

## Rayos UV ☀

La mayoría de los cánceres de piel son causados por una exposición excesiva a **los rayos UV**. Son rayos invisibles que provienen del sol, camas de bronceado y lámparas solares. Los rayos UV pueden dañar la piel. Aunque es importante exponerse al sol moderadamente para cosas como la **vitamina D**, asegúrate de tomar precauciones que protejan tu piel del daño que puede causar el sol.

## ☀ ¡Aquí Está lo Que Puedes Hacer!



### Usa Protector Solar

Haz que sea un hábito diario aplicar protector solar en todas las partes del cuerpo expuestas al sol. Se recomienda usar un bloqueador solar con un FPS de 30 o más. ¡Asegúrate de reaplicarlo durante el día!

### Usa un Sombrero o Visera

Si planeas pasar tiempo al aire libre, considera usar un sombrero o visera para cubrir tus ojos y rostro. La ropa protectora que cubre las áreas sensibles también puede ser muy útil.



### Busca Sombra

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

### Protege Tus Ojos

Los lentes de sol pueden proteger tus ojos sensibles al bloquear los rayos UVA y UVB.



### Limita la Exposición al Sol

Evita pasar demasiado tiempo directamente bajo el sol entre las 10 a.m. y las 3 p.m., cuando el sol está en su punto más fuerte.

## ¿Sabías Que?

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



## Consejo Profesional:

Usa la regla de la sombra. Si tu sombra es más corta que tú, significa que el sol está en su punto más fuerte. Podría ser momento de entrar o buscar sombra.



**Heart of AG Health & Wellness Center**

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

[www.hoa.clinic](http://www.hoa.clinic)

**HEART OF AG**  
HEALTH & WELLNESS CENTER