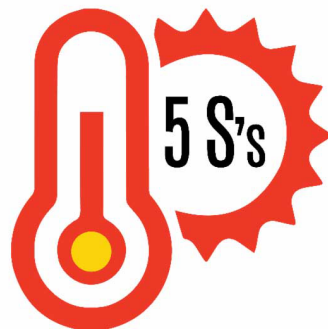




Five Summer Heat Safety Tips



The Five S's of Sun Safety

1. Slip on a Shirt

You can play or swim in T-shirts or tops. You might even want to purchase new lightweight sun-protective fabrics for better coverage. Long-sleeve cotton shirts are great protection.

2. Slop on Sunscreen

Lavish use of sunscreen — SPF 30 or stronger, with UVA and UVB protection — is important whether the day is sunny or overcast. Keep reapplying it after swimming, sweating, or toweling, or every two hours.

3. Slap on a Hat

The wider the brim, the better. Choose a tightly woven fabric for the best protection. Scalp sunburns can lead to later-life hair loss, since the strong sun destroys hair follicles.

4. Slide on Sunglasses

Yes, eyes can get sunburned, even from rays bouncing off sand, water, or pavement. It's called photokeratitis, and it causes burning and blurred vision. It can also lead to cataracts and macular degeneration later.

5. Seek Shade

You don't have to be in direct sun to have fun outside, especially around noon. Find a shady spot for picnics or games. Be sure you have a big umbrella, sunshade, or tent at the beach.

UV exposure increases the risk of potentially **blinding eye diseases**, if eye protection is not used. Overexposure to UV radiation can lead to serious health issues, including cancer. **Skin cancer** is the most common cancer in the United States.

Not all skin cancers look the same. In fact, skin cancers can show up in many shapes and sizes. Sometimes they might even look like other skin conditions. Many skin cancers are more common on parts of the body that tend to get more sun, such as the face, head, neck, and arms. But skin cancers can occur anywhere on the body.

Some of the more common ways in which skin cancers can appear include:

- new, expanding, or changing growth, spot, or bump on the skin
- sore that bleeds and/or doesn't heal after several weeks
- rough or scaly red patch, which might crust or bleed
- wart-like growth
- mole (other spot on the skin) that's new or changing in size, shape, or color
- mole with an odd shape, irregular borders, or areas of different colors

If you believe you are at risk or simply need a check up, schedule an appointment with your clinic to be seen today!



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

**Heart of Ag Health &
Wellness Center**

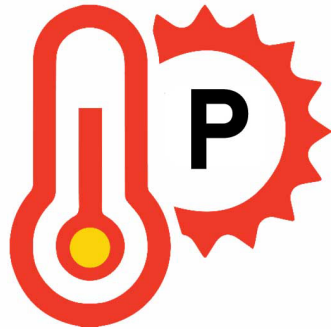
1235 Rose Ave.

Selma, CA 93662

Phone: **559.819.8569**



Cinco recomendaciones de protección para el calor del verano



1

Póngase
una camiseta



2

Póngase
un protector solar
UVA SPF-30



3

Póngase
un sombrero



4

Póngase
unas gafas de sol de
calidad



5

Póngase
a la sombra del sol
siempre que sea
posible



Las cinco P de la seguridad al sol

1. Póngase una camiseta.

Puedes jugar o nadar con camisetas o tops. Incluso puedes comprar nuevos tejidos ligeros que te protejan del sol para que te cubran mejor. Las camisetas de algodón de manga larga son una gran protección.

2. Póngase un protector solar UVA SPF-30.

El uso abundante de protector solar -FPS 30 o superior, con protección UVA y UVB- es importante tanto si el día es soleado como si está nublado. Vuelve a aplicarlo después de nadar, sudar o secarte con la toalla, o cada dos horas.

3. Póngase un sombrero.

Cuanto más ancho sea el borde, mejor. Elige un tejido apretado para obtener la mejor protección. Las quemaduras solares en el cuero cabelludo pueden provocar la caída del cabello en el futuro, ya que el sol fuerte destruye los folículos pilosos.

4. Póngase unas gafas de sol de calidad.

Sí, los ojos pueden quemarse con el sol, incluso con los rayos que rebotan en la arena, el agua o el pavimento. Se llama fotoqueratitis, y provoca ardor y visión borrosa. También puede provocar cataratas y degeneración macular más adelante.

5. Póngase a la sombra del sol siempre que sea posible.

No hace falta que te dé el sol directamente para divertirse al aire libre, sobre todo al mediodía. Busca un lugar con sombra para hacer un picnic o jugar. Asegúrate de tener una gran sombrilla, un parasol o una tienda de campaña en la playa

La exposición a los rayos UV aumenta el riesgo de enfermedades oculares potencialmente cegadoras, si no se utiliza protección ocular. La sobreexposición a la radiación UV puede provocar graves problemas de salud, incluido el cáncer. El cáncer de piel es el más común en Estados Unidos.

No todos los cánceres de piel tienen el mismo aspecto. De hecho, los cánceres de piel pueden aparecer de muchas formas y tamaños. A veces incluso pueden parecerse a otras enfermedades de la piel. Muchos cánceres de piel son más comunes en las partes del cuerpo que tienden a recibir más sol, como la cara, la cabeza, el cuello y los brazos. Pero los cánceres de piel pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo.

Algunas de las formas más comunes en que pueden aparecer los cánceres de piel son:

- crecimiento, mancha o bulto nuevo, que se expande o cambia en la piel
- llaga que sangra y/o no se cura después de varias semanas
- mancha roja áspera o escamosa, que puede formar costras o sangrar
- un crecimiento similar a una verruga
- lunar (otra mancha en la piel) nuevo o que cambia de tamaño, forma o color
- lunar con forma extraña, bordes irregulares o áreas de diferentes colores

Si cree que está en riesgo o simplemente necesita un chequeo, programe una cita con su clínica para que le vean hoy mismo.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

**Heart of Ag Health &
Wellness Center**

1235 Rose Ave.

Selma, CA 93662

Teléfono: **559.819.8569**