



# Bronceado en adolescentes

## ¿Sabía que...?

*El bronceado artificial provoca arrugas y manchas solares. También aumenta el riesgo de cáncer de piel (incluido el melanoma, un tipo de cáncer de piel que puede resultar mortal).*

## Plan de acción

- ¡Quiera su piel tal como es! El bronceado es muy peligroso.
- No visite centros de bronceado ni use equipos de bronceado.
- No se broncee ni se queme deliberadamente cuando esté al sol. Use un protector solar de amplio espectro con un FPS de 15 a 30. Use ropa y sombreros protectores.
- Si usa un bronceador en aerosol, aplíquelo sobre la piel un protector solar de todas maneras. Los bronceadores en aerosol no contienen protector solar y usted puede quemarse.

*más* →

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

## Recursos

Para obtener más información sobre los peligros del bronceado, visite el sitio [healthychildren.org/spanish](https://www.healthychildren.org/spanish) y busque "Adolescentes y el sol".

Para aprender más acerca de como protegerse de la luz solar, visite [cdc.gov/spanish](https://www.cdc.gov/spanish) y busque "seguridad del sol".

Para recursos locales acerca del bronceado en cámaras:

Estado de Nueva York	Bajo la ley del estado del estado de Nueva York, es ilegal que las personas de 18 años o menores visiten establecimientos con cámaras bronceado <a href="https://www.health.ny.gov">health.ny.gov</a> (busque "indoor tanning" ["Bronceado en cámaras" ]).
Nueva Jersey	En Nueva Jersey, toda persona menor de 17 años no puede visitar establecimientos con cámaras de bronceado.

Para obtener más información, visite [icahn.mssm.edu/research/pehsu/information](https://icahn.mssm.edu/research/pehsu/information)