



# Bronceado en Adolescentes

**¿Usted sabías que?**

*Las cámaras de bronceado provocan arrugas e incrementan el riesgo de cáncer en la piel. Esto incluye melanoma un tipo de cáncer en la piel, que puede causar la muerte, y daños a los ojos.*

## Plan de Acción

- ¡Ama la piel en la que estas! Eres hermoso(a) tal como eres. Además, el bronceado es peligroso.
- No use salones de bronceado u otros dispositivos de bronceado.
- No se broncee o queme a propósito en la playa. Use un protector solar de espectro amplio con SPF de 15-30. También, use ropa y sombreros encubridores.



- Si usa bronceador en spray, también utilice un protector solar. Uno todavía puede quemarse porque los bronceadores no contienen protección solar.

## Recursos

Para más información acerca de los peligros del uso de cámaras de bronceado:

Academia Americana de Pediatría:  
[www.healthychildren.org/spanish](http://www.healthychildren.org/spanish)  
(busque bajo salones de bronceado)

Para más información visite: [nyscheck.org/rx](http://nyscheck.org/rx)

