



Alerta Semanal June 27th, 2024

1 de cada 10 adultos de Texas usa siempre protector solar

Comprensión limitada del término "SPF"

A pesar de que **uno de cada cinco** estadounidenses tendrán cáncer de piel antes de los 70 años, el uso del protector solar y el conocimiento acerca de este continúa siendo escaso. Entre los adultos de Texas encuestados, menos del 10 % informó que usaba protector solar cuando estaba afuera durante 15 minutos o más durante las horas de sol. Únicamente el 27 % sintió que entendía el término SPF "muy bien".

Casi la mitad de los adultos casi nunca o nunca usaba protector solar

En la encuesta de 542 adultos de cinco estados, se descubrió que el 46 % de las personas que respondieron "casi nunca" o "nunca" usaba protector solar cuando estaba afuera durante 15 minutos o más durante las horas de sol. Fue menos probable que los hombres usaran protector solar en comparación con las mujeres (el 55 % casi nunca o nunca frente al 40 %), al igual que las personas afroestadounidenses que respondieron en comparación con las personas blancas (el 61 % casi nunca o nunca frente al 38 %).

Se entiende poco sobre el SPF (factor de protección solar)

El SPF, o factor de protección solar, es el número que se encuentra en un envase de protector solar que indica el nivel de protección solar que brinda. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) considera que el SPF-15 es el **mínimo** para proteger a la piel de los rayos ultravioleta del sol, aunque muchos médicos **recomiendan** un SPF-30. Solo el 22 % de las personas que respondieron en los cinco estados encuestados indicó que entendía el término SPF "muy bien".

Lo más preocupante fue el hallazgo de que fue menos probable que las personas que respondieron con hijos que vivían en su hogar entendieran el término SPF "muy bien" que quienes no tenían hijos en sus hogares (el 18 % frente al 25 %). Los niños son **más sensibles** a la exposición solar que los adultos y las quemaduras del sol en la infancia aumentan el **riesgo de por vida** de cáncer de piel. La protección solar es muy importante para los niños; sin embargo, no se recomienda el uso de protector solar en bebés de menos de 6 meses. La FDA recomienda mantener a los bebés alejados del sol como la mejor protección. La comprensión del término SPF también fue diferente entre grupos de sexo y raza. Fue menos probable que los hombres entendieran el término SPF "muy bien" que las mujeres (el 16 % frente al 26 %) y fue menos probable que los afroestadounidenses entendieran el término SPF "muy bien" (el 17 % frente al 27 %) que los blancos.

Difunda el conocimiento acerca del protector solar

El protector solar es fundamental para cualquier persona que pase tiempo afuera durante los veranos calurosos de Texas. Comparta los recursos a continuación y haga énfasis en la importancia de la protección de la piel y qué buscar en un protector solar.

El informe de esta semana se basa en las respuestas de un panel de 542 residentes adultos de Texas (n = 53), St. Louis, Misuri (n = 146), Baltimore, Maryland (n = 169), Omaha, Nebraska (n = 85) y Colorado (n = 88) encuestados del 15 al 17 de junio de 2024. Explore estos datos y más en [*iHeard Texas*](#).

Recursos Compartibles

Puede hacer clic en el botón abajo para descargar los recursos como archivos PDF o hacer clic con el botón derecho en las imágenes para descargarlas como PNG y poder compartirlas en su comunidad.

¡Recuerde incluir **#iHeardTexas** **#iHeardTX** cuando comparta en las redes sociales!

Porque SPF es importante

Protección solar
iHeard Texas

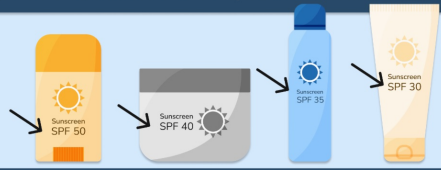
¿Qué significa SPF en el protector solar?

Solo el **27%** de los habitantes de Texas sintió que entendía muy bien el término "SPF".
Deslice para obtener información sobre el protector solar y la protección de la piel



iHeard Texas

El **SPF**, o **factor de protección solar**, es el número que se encuentra en un envase de protector solar. Indica el nivel de protección solar. Cuanto más grande es el número, más protección indica.



Los dermatólogos recomiendan usar un **SPF-30** o mayor. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) dice que el protector solar debe ser de, **al menos**, SPF-15 para proteger la piel de los rayos ultravioleta del sol. Fuente: **FDA**

iHeard Texas

Algunos datos sobre el protector solar

Debe usar protector solar incluso **en los días nublados**

Las personas **con todos los colores de piel** tienen riesgo de cáncer de piel y de quemaduras del sol, y se benefician del protector solar.

No existe el protector solar resistente al agua.
Asegúrese de volver a aplicarlo, al menos, cada dos horas.

Los protectores solares se vencen después de 3 años: **tire los envases viejos!**

Fuente: **FDA**

iHeard Texas

¿Cómo me puedo proteger la piel del daño del sol?



Limite el tiempo que pasa al sol, especialmente entre las 10 a.m. y las 2 p.m.



Cubra la piel expuesta



Use protector solar con SPF-30 o más



Vuelva a aplicarse el protector solar cada 2 horas mientras esté afuera



Use un sombrero y lentes de sol



Controle la fecha de vencimiento de su protector solar

Source: **FDA**

Leyenda Sugerida:

Comprender acerca de su protector solar es fundamental para una buena protección solar.☐☐
Asegúrese de elegir el SPF correcto (30 y más), de aplicarlo correctamente y de volver a aplicarlo con frecuencia. ¡Permanezca seguro y protegido!

#iHeardTexas #SunSafety #KnowYourSunscreen #HealthySkin

[Descarga Aquí](#)

Significado de SPF

Protección solar
iHeard Texas

¿Qué significan los distintos números de SPF en un envase de protector solar?

- El SPF-30 bloquea el 97 % de los rayos UVB del sol. Es muchísimo. Ningún protector solar puede bloquear el 100 % de los rayos UVB
- El protector solar se debe volver a aplicar cada 2 horas sin importar cuál es su nivel de SPF. Es muy importante volver a aplicarlo después de nadar, transpirar o usar una toalla.

Source: Asociación de la Academia Estadounidense de Dermatología

Leyenda Sugerida:

El SPF protege contra la radiación ultravioleta (UV) que puede dañar la piel incluso los días nublados. Los rayos UVA pueden envejecer la piel, provocar arrugas y manchas y pueden atravesar el vidrio de las ventanas. Los rayos UVB son la causa principal de las quemaduras del sol y los vidrios de las ventanas los pueden bloquear.

#iHeardTexas #SunSafety #KnowYourSunscreen #HealthySkin

[Descarga Aquí](#)

Cuanto protector solar?



Leyenda Sugerida:

¿Alguna vez se ha preguntado la diferencia entre el protector solar en loción y el protector solar en aerosol? iHeard está aquí para ayudar. Ambos son eficaces, pero si no está seguro de cómo aplicarse correctamente un protector solar en aerosol, elija la loción.

#iHeardTexas #SunSafety #Sunscreen101

[Descarga aquí](#)

Aquí esta una pagina completa con datos para ti!

¿Qué significa SPF en el protector solar?

Solo el **27%** de los habitantes de Texas sintió que entendía muy bien el término "SPF". Lee esto para obtener información sobre el protector solar y la protección de la piel.

El SPF, o factor de protección solar, es el número que se encuentra en un envase de protector solar. Indica el nivel de protección solar. Cuanto más grande es el número, más protección indica. Los dermatólogos recomiendan usar un SPF-30 o mayor. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) dice que el protector solar debe ser de, al menos, SPF-15 para proteger la piel de los rayos ultravioleta del sol.

¿Qué significan los distintos números de SPF en un envase de protector solar?

- El SPF-30 bloquea el 97 % de los rayos UVB del sol. Es muchísimo. Ningún protector solar puede bloquear el 100 % de los rayos UVB
- El protector solar se debe volver a aplicar cada 2 horas sin importar cuál es su nivel de SPF. Es muy importante volver a aplicarlo después de nadar, transpirar o usar una toalla.

Algunos datos!

- Debe usar protector solar incluso en los días nublados
- Las personas con todos los colores de piel tienen riesgo de cáncer de piel y de quemaduras del sol, y se benefician del protector solar.
- No existe el protector solar resistente al agua. Asegúrese de volver a aplicarlo, al menos, cada dos horas.
- Los protectores solares se vencen después de 3 años: tire los envases viejos!

Cubrir toda la piel expuesta de la cara y el cuerpo lleva entre 2 y 3 cucharadas de protector solar.

Fuentes: FDA, Fundación contra el Cáncer de Piel, Asociación de la Academia Estadounidense de Dermatología

[Descarga Aquí](#)

Recursos Combinados

Haga clic para descargar un PDF compatible con impresora con toda la informacion de arriba.

[Descarga Aqui](#)

Encuentra mas informacion sobre los temas de salud publica que estan de moda esta semana.

[Pandel de iHeard Texas](#)

Explore tema pasados y graficos impresos y digitales para compartir de nuestros socios en St. Louis.

[Visita hcrl.wustl.edu](#)



[Texas CEAL sitio web](#)



[NIH CEAL sitio web](#)

Was this forwarded to you?
[Sign up](#) to receive weekly alerts.

Institute for Health Disparities | 3500 Camp Bowie Blvd EAD 248E | Fort Worth, TX 76107 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!