

# The Nurse's Corner

Just because we can't be **CLOSE** doesn't mean we're not **HERE!**

It's time for some Summer Fun! Being outside swimming, biking, picnicking, or just enjoying the warm sun is great. A little sunshine is good for you. It helps your skin produce vitamin D and also helps your brain make hormones that boost your mood, help you feel focused, and help you fall asleep at night. However, just like everything else in life, too much of a good thing can be harmful. The sun's ultraviolet (UV) rays can damage skin and eyes and cause skin cancer. Skin cancers are the most common cancer in the United States, and all are harmful, some, especially malignant melanoma, can be deadly.

One-quarter of our lifetime sun exposure happens during childhood and adolescence. Since children spend a lot of time outdoors, especially in the summer, it is important they be protected from the sun. Sunburns are very painful, and the long-term effects can be even worse. Research shows that 2 or more blistering sunburns as a child or teen will increase the risk of melanoma skin cancer later in life.

Myth: A suntan is good for you.

Fact: A tan is a sign of skin damage and increases skin cancer risk.

Myth: Tanning beds are safer than the sun.

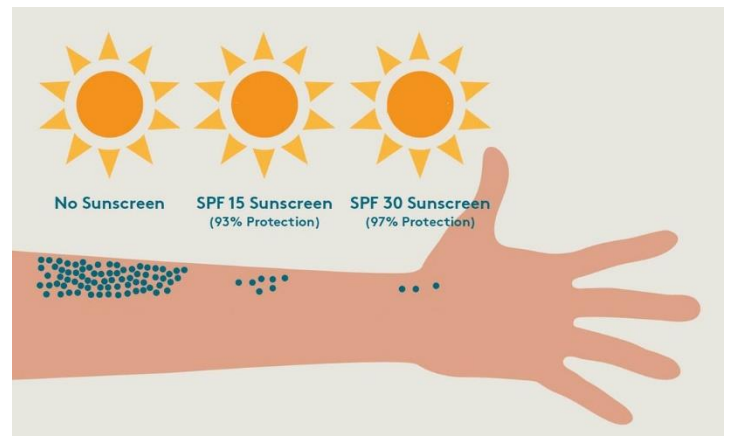
Fact: They are dangerous. Repeated exposure to UV rays increases the chance of skin cancer.



## What will you do to stay Sun Safe?



- **Find some Shade.** Did you know the sun's rays are strongest when your shadow is shorter than you? UV rays are strongest midday so that is a good time to stay in the shade.
- **Get a fun hat.** A hat protects the scalp and shades the face.
- **Cover up.** Throw on a shirt. Fabric helps protect from UV rays; tight weave is the best.
- **Sunglasses do more than look cool.** Damage from UV rays can cause cataracts later in life. Wear sunglasses with UV protection that wrap around to block as much sun as possible.
- **Wear sunscreen SPF 15 or higher.** Unprotected skin can be damaged in as little as 15 minutes!
  - Put sunscreen on 30 minutes before going outside so it can absorb into the skin. Don't forget all those hidden areas like the back of the ears, top of feet, nose and lips.
  - Reapply sunscreen every 2 hours and after swimming or sweating.
  - Even on cloudy days you need sunscreen – those UV rays are still out there.



For more Sun Safety information check out this fact sheet from the CDC:

Protect Your Family From Skin Cancer

[English](#) / [Spanish](#)

# El rincón de la enfermera

¡Solo porque no podemos estar **CERCA** no significa que no estamos **AQUÍ!**

¡Es hora para la diversión de verano! Estar afuera nadando, montando bicicleta, de picnic o simplemente disfrutando del cálido sol es genial. Un poco de sol es bueno para ti. Ayuda a tu piel a producir vitamina D y también a tu cerebro a producir hormonas que aumentan tu estado de ánimo, te ayuda a sentirse enfocado y ayudan a conciliar el sueño por la noche. Sin embargo, al igual que todo lo demás en la vida, demasiado de algo bueno puede ser dañino. Los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden dañar la piel y los ojos y causar cáncer de piel. Los cánceres de piel son el cáncer más común en los Estados Unidos y todos son dañinos, algunos, especialmente el melanoma maligno, pueden ser mortal.

Una cuarta parte de nuestra exposición al sol durante toda la vida ocurre durante la infancia y la adolescencia. Como los niños pasan mucho tiempo al aire libre, especialmente en verano, es importante que estén protegidos del sol. Las quemaduras solares son muy dolorosas y los efectos a largo plazo pueden ser aún peores. La investigación muestra que 2 o más quemaduras solares con ampollas en la niñez o la adolescencia aumentarán el riesgo de cáncer de piel con melanoma más adelante en la vida.

Mito: Un bronceado es bueno para ti.

Realidad: Un bronceado es un signo de daño en la piel y aumenta el riesgo de cáncer de piel.

Mito: Las camas solares son más seguras que el sol.

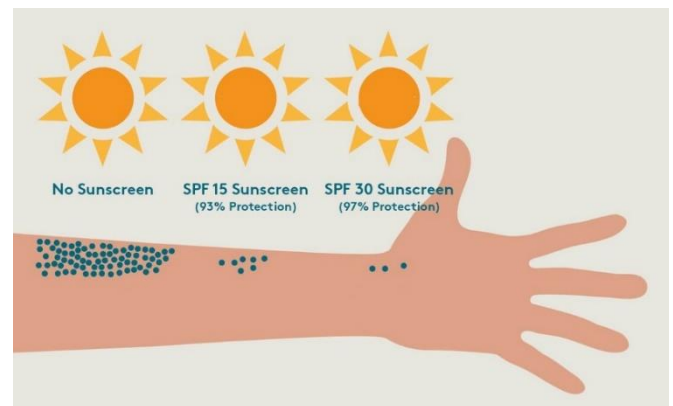
Realidad: Son peligrosas. La exposición repetida a los rayos UV aumenta la posibilidad de cáncer de piel.



¿Qué harás para mantenerte a salvo del sol?



- **Encuentra sombra.** ¿Sabías que los rayos del sol son más fuertes cuando tu sombra es más corta que tú? Los rayos UV son más fuertes al mediodía, por lo que es un buen momento para permanecer en la sombra.
- **Consigue un sombrero divertido.** Un sombrero protege el cuero cabelludo y provee sombra en la cara.
- **Cúbrete.** Ponte una camisa. La tela ayuda a proteger de los rayos UV; El tejido apretado es el mejor.
- **Las gafas de sol hacen más que verse bien.** El daño de los rayos UV puede causar cataratas más adelante en la vida. Usa gafas de sol con protección UV que se amarren para bloquear la mayor cantidad de sol posible.
- **Usa protector solar SPF 15 o superior.** ¡La piel desprotegida puede dañarse en tan solo 15 minutos!
  - o Ponte protector solar 30 minutos antes de salir para que pueda absorberse en la piel. No olvides todas esas áreas ocultas como la parte posterior de las orejas, la parte superior de los pies, la nariz y los labios.
  - o Reaplica protector solar cada 2 horas y después de nadar o sudar.
  - o Incluso en días nublados necesitas protector solar: esos rayos UV todavía están ahí afuera.



Para más información, verifica esta hoja informativa del CDC: Proteja a su familia del cáncer de piel.  
[English](#) / [Spanish](#)