



Healthy in Colorado

Saludable en Colorado

Are you new to Colorado, or do you have friends visiting soon? Colorado has some pretty unique terrain, and from a mile to more than 14,000 ft above sea level, everyone's body reacts differently! Are you prepared?

¿Es nuevo en Colorado, o tiene amigos que pronto lo visitarán? Colorado tiene un terreno bastante único, y oscila desde una milla hasta más de 14,000 pies sobre el nivel del mar, ¡el cuerpo de cada persona reacciona de manera diferente! ¿Está preparado?

- **Sunscreen!** Colorado has the highest skin cancer rates in the world. With less atmosphere to protect us, harmful UV rays get through more easily.
- **Hydrate!** Due to the dry air, you need to drink more water in Colorado to stay hydrated, especially on a hike at high altitude!
- **Wildlife!** Did you know many hiking trails and ski trails are open hunting grounds? Stay on the path, and wear brightly colored clothing to let hunters know you're not a bear!
- **¡Protección solar!** Colorado tiene las tasas más altas de cáncer de piel de todo el mundo. Con una atmósfera más fina para protegernos, los dañinos rayos UV la atraviesan más fácilmente.
- **¡Hidratación!** Debido al aire seco de Colorado, es necesario beber más agua para mantenerse hidratado, ¡especialmente durante una caminata de altura!
- **¡Fauna silvestre!** ¿Sabía que muchas rutas, senderos y pistas de esquí son terrenos de cacería? ¡Permanezca en el camino, y use ropa de colores brillantes para que los cazadores sepan que usted no es un oso!



Credit: Zach Dischner Photography

Mountain biking over Fruita, CO
Bicicleta de montaña sobre Fruita, CO