

RECOMENDACIONES SOBRE PROTECCION SOLAR

- No exponga al sol directamente a niños menores de 3 años.
- Procure no exponerse directamente al sol, sobre todo si presenta fototipos I, II o III.
- Evite exposiciones prolongadas para que no le produzcan quemaduras.
- Extreme las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol: cara, cuello, calva, hombros, escote, orejas, manos y empeines.
- Utilice una crema solar con fotoprotector adecuado a su tipo de piel, de amplio espectro y resistente al agua. En la primera semana de exposición debe emplear una crema con factor de protección solar (FPS) alto, al menos de 30.
- Sobre lunares o manchas de la piel, utilizar protección máxima.
- En los labios emplee lápices o barras fotoprotectoras.
- Aplique el fotoprotector sobre la piel bien seca 30 minutos antes de exponerse al sol
- Repóngalo cada 2 horas como mínimo y después de cada baño.
- Utilice una cantidad suficiente de crema protectora, cubriendo toda la superficie expuesta.
- Use gafas de sol que absorban el 100% de las radiaciones ultravioletas.

Y recuerde.....

- Evite exponerse al sol entre las 12 y las 16 horas.
- Procure no dormirse al sol.
- Extreme las medidas protectoras en las actividades al aire libre.
- Protéjase del sol exactamente igual los días nublados o cuando se está bajo una sombrilla o una zona arbolada.
- Beba frecuentemente agua o líquidos para mantener una correcta hidratación.
- Extreme las medidas de protección en niños y adolescentes.
- Algunos medicamentos provocan reacciones adversas al exponerse al sol. Consulte a un profesional sanitario. Tampoco use perfumes, podrían causarle problemas de fotosensibilización.

¿Proteges bien tu piel del Sol? ; CompruébalO !



FOTOTIPOS	COLOR de la piel	PECAS en verano	COLOR de ojos	color de pelo	QUEMADURA	BRONCEADO	FOTOPROTECCIÓN MÍNIMA
I	Muy blanca	Muchas	Azules	Pelirrojo	Siempre	Nunca	40 Alta
II	Blanca	Algunas	Claros	Rubio	 Casi siempre	Mínimo	30 Alta
III	Clara	Pocas	Castaños	Castaño	A veces	Suave	20 Media
IV	Morena leve	No	Oscuros	Oscuro	Ocasional	Sí	15 Media
V	Morena	No	Oscuros	Oscuro	Raramente	Intenso	10 Baja
VI	Negra	No	Oscuros	Negro	Casi nunca	Máximo	10 Baja

Y para todos...Utilicen gorra, camiseta y gafas de sol en las actividades al aire libre

