

TOMAR EL SOL ES SANO, SIEMPRE QUE TENGAMOS PRECAUCION



- Los meses de máxima radiación solar están comprendidos entre mayo y agosto.
- Las horas de máxima radiación son desde las 11 horas a las 16 horas.
- Los menores de 3 años siempre deben estar a la sombra, bien cubiertos y con gorrito.
- Las zonas del cuerpo más vulnerables son nariz, orejas, hombros, nuca y pies.
- Recomendamos usar :
 - Sombrero con alas ya que protege la cabeza, las orejas y la nuca.
 - Gafas de sol, las radiaciones pueden dañar la retina.
 - Camiseta de algodón, protege tu cuerpo como si fuera una crema solar.
- Después de cada baño y secarse, volver a poner crema protectora. Al sol es preciso aplicarse protector solar cada dos horas.
- Para hidratarse bien, bebe bastante agua, ducharse en casa y darse crema hidratante.
- La protección solar (SPF) depende según el tipo de piel que tengamos:
 - Piel muy claras. Usar protector (+50).
 - Piel clara. Protector (entre 30 y 50).
 - Piel ligeramente tostada, protector (25).
 - Piel morena, protector (15).
 - Piel negra, protector (6).
- En la montaña a 1.000 mts hay un 10% más de radiación y a partir de 2.000 un 20%.
- La radiación solar es máxima en el ecuador y los polos.

Esperamos que estos consejos te sirvan para tener un mejor disfrute del verano y con ello una mejora en tu calidad de vida