

# Sol: Protéjase

Con la llegada del verano y el periodo de vacaciones, tenemos que redoblar nuestros esfuerzos para protegernos de la exposición al sol y utilizar protector solar que nos permitirá disfrutar del sol de forma segura. Aquí presentamos algunos consejos que puede seguir que le ayudarán a asegurar unas vacaciones agradables.



1. Reduzca sus actividades al aire libre al mínimo entre las 12:00 y las 16:00 (antes y después del mediodía).
2. Use siempre un sombrero, una camiseta de color clara y gafas de sol con protección UV cuando se exponga al sol. Expóngase al sol gradualmente, porque su piel necesita tiempo para adaptarse.
3. Póngase bloqueador solar de factor 30 o más como mínimo, 30 minutos antes de irse a la playa o a la piscina, sin olvidarse de volver a aplicárselo cada dos horas y cada vez que salga del agua — incluso si el protector solar es resistente al agua.
4. No se olvide de ponerse el protector solar incluso cuando el cielo esté nublado, los rayos UV, incluso con nubes, son tan peligrosos como cuando el cielo está despejado.
5. Mantenga a los bebés resguardados del sol y aplique protección solar en los niños desde una edad temprana. Los niños menores de un año nunca deben exponerse directamente al sol.
6. Recuerde que las personas pelirrojas y rubias, así como las que tienen pecas y lunares deben tomar precauciones extra al protegerse y que la sombra de una sombrilla o de un toldo no es suficiente para prevenir las quemaduras solares.