

RECOMENDACIONES PARA LA EXPOSICIÓN SOLAR



Uso de gafas en la exposición al sol.



Evite quemaduras del sol. Aún en un día nublado el riesgo de quemadura sigue existiendo, puesto que el 90% de los rayos UV son capaces de atravesar las nubes.



Conozca su tipo de piel, su sensibilidad personal al sol (piel clara, morena u oscura)



Los rayos solares se reflejan en muchas superficies tales como arena, agua, nieve, rocas, por lo tanto, se debe proteger la piel incluso en la sombra.



Permanezca a la sombra, use sombrillas o toldos cuando no haya sombra natural, especialmente entre la 12 y las 16 horas, cuando el sol se encuentra en lo más alto y las temperaturas son más elevadas.



Utilice sistemáticamente la protección de un sombrero de ala ancha.



Antes de salir de casa aplicar protectores solares sobre la piel limpia y seca y en cantidad suficiente y renovar la aplicación cada 2 horas y después de cada baño.



No se exponga al sol más de una o dos horas diarias, aunque lleve protector solar



Beba abundante agua antes, durante y después de la exposición solar, sin esperar a tener sed.

APLICACIÓN

Proponga dos medidas preventivas cuando se realizan actividades al aire libre y las personas estarán expuestas a la luz solar.

