

- Evitar tomar el sol entre las 12 y 16 horas, pues los rayos ultravioletas son especialmente nocivos en esta franja horaria.
- Utiliza gafas de sol que absorban el 100% de la radiación ultravioleta.
- Bebe líquidos en abundancia para mantener el nivel de hidratación de la piel.
- No olvides protegerte igualmente aunque este nublado pues los rayos ultravioleta atraviesan las nubes además de reflejarse en la arena en un 25%.
- En deportistas, debe utilizarse cremas resistentes al sudor.
- Si se realizan deportes acuáticos, se utilizarán cremas resistentes al agua.
- Si observas pecas o lunares que cambian de color o tamaño consulta al dermatólogo.



El sol es bueno  
Campaña de educación



## Beneficios

Es cierto que tomar el sol es saludable:

- > Regula gran número de procesos metabólicos,
- > Tiene efecto antiséptico



## Perjuicios

- > Quemaduras de la piel
- > Lesiones oculares
- > Envejecimiento
- > Manchas y lesiones cutáneas y
- > Cáncer de piel

Protegerse **NO ES SUFICIENTE**

Si está tomando algún medicamento, debe de consultar la ficha técnica y comprobar si son fotosensibilizantes, en cuyo caso debe evitar tomar el sol.

Recuerda que la radiación lumínica se refleja en la arena blanca y el agua, por lo que las sombrillas son ineficaces.



## Recomendaciones

- > Evitar que los niños menores de 3 años vayan a la playa. La piel es extremadamente sensible en la primera edad.
- > Siempre que se esté expuesto al sol debe de protegerse la piel expuesta de las radiaciones, bien mediante el uso de prendas de vestir (preferiblemente de color claro y de fibra natural) y el uso de sombreros o gorras y, en las zonas de piel expuestas, mediante la utilización de cremas de protección solar.
- > Elegir la crema y el índice de protección solar adecuado al tipo de piel.
- > Aplicar la crema antes de salir a la playa o la piscina, y como mínimo 30 minutos antes de exponerse al sol.
- > Extender la crema sobre la piel bien seca.