

# Sólo tú te **proteges** este verano

## Protección Rayos **UV**



- Evita exponerte al sol entre las 11:00 y las 16:00 horas.
- Evita la exposición prolongada y excesiva.



- Busca la sombra.
- Protégete usando gorro, lentes de sol, bloqueadores y quitasol.
- Sécate bien al salir del agua, las gotas actúan como lupas con el sol.



- Elige el protector solar adecuado a tu tipo de piel.
- Aplica una buena cantidad de protector solar 30 minutos antes de exponerte al sol, aún en días nublados.
- Aplícalo siempre sobre la piel limpia y seca.
- Reaplícalo cada dos horas, e inmediatamente al salir del agua.
- Utiliza protector labial con filtro UV.



- Cuida sobre todo a niños y adolescentes de la exposición al sol.
- No espongas a menores de seis meses al sol, ni le apliques protectores solares.
- Dales agua u otros líquidos frecuentemente, aunque no tengan sed.



- No te espongas si estás tomando medicamentos fotosensibilizantes. (Consulta a tu médico para mayor información).
- Si después de expuesto al sol notas tu piel enrojecida o tienes sensación de cansancio, mareos, náuseas, vómitos o fiebre, consulta a tu médico.