

BIENVENIDO VERANO...

... ¿BIENVENIDO SOL?

Disfrutamos de parques, playas, terrazas...

El sol es beneficioso para algunas enfermedades de la piel, e imprescindible para la síntesis de Vitamina D.

Sin embargo...

- ★ Exposiciones frecuentes y prolongadas al sol pueden causar daños en nuestra piel.
- ★ Irritaciones, eritemas, quemaduras... en algunos casos, incluso el temido cáncer de piel.
- ★ La exposición prolongada al sol durante la infancia aumenta el riesgo de sufrir cáncer de piel a lo largo de la vida.



Recuerda:

- **Evita el sol intenso:** Los niños menores de un año nunca deben exponerse directamente al sol. Los niños menores de 15 años tienen piel y ojos sensibles. Todos debemos evitar el sol durante las horas centrales del día.
- **Usa protector solar:** Utiliza un protector solar de factor al menos 30 (FPS) en todas las áreas expuestas de la piel. Recuerda aplicarlo 30 min antes de la exposición, y reaplicarlo cada 2 horas, especialmente después de nadar, secarte o sudar.
- **Viste adecuadamente:** Protege la piel de tus hijos utilizando ropa ligera protectora como mangas largas, pantalones largos y sombreros de ala ancha. También puedes elegir prendas con tejidos especiales que brinden protección solar.
- **Protege los ojos:** Asegúrate de que tus hijos usen gafas de sol con protección ultravioleta para proteger sus ojos sensibles y evitar daños en la retina.
- **Educa sobre el sol:** Nuestros hijos aprenden más por el ejemplo que por las indicaciones que les damos. Fomenta buenos hábitos de protección solar.

**¡PROTEGE A TUS HIJOS!
TENDRÁN UNA PIEL MÁS SANA Y DE MEJOR ASPECTO
TODA SU VIDA.**