



## ¡Protégete del sol!

Tomar el sol o exponernos a la luz solar es necesario ya que además de favorecer la producción de vitamina D, tan necesaria para nuestros huesos, la luz solar mejora nuestro estado de ánimo aumentando la liberación en el cerebro de la hormona serotonina, que nos ayuda a sentirnos tranquilos y concentrados.

Pero en verano los rayos solares son más intensos y las radiaciones emitidas por los rayos UVA y UVB producen reacciones químicas en las células de nuestra piel, que pueden ocasionar desde lesiones leves como enrojecimientos o irritaciones, hasta lesiones más graves como quemaduras o cáncer de piel, dependiendo de nuestro tipo de piel, horas de exposición y el momento de la misma.

### CONSEJOS "IMPRESINDIBLES" PARA PROTEGERTE DEL SOL

- > Si estás al aire libre, ya sea trabajando o de vacaciones, siempre que puedas no te expongas al sol, muévete por la sombra.
- > Si es posible utiliza prendas de manga larga de colores claros y/o protege tu piel con productos con factor de protección elevado (>30).
- > Evita exponerte al sol durante las horas con mayor riesgo de radiación, entre las 12h y las 16h.
- > Utiliza protectores solares según tu tipo de piel, averigua el factor más adecuado. Recuerda también proteger los labios.
- > Renueva la aplicación del protector después de bañarte o pasadas 2h desde la última aplicación. También cuando estés trabajando.
- > Comprueba la caducidad de tu protector si no lo has comprado recientemente, los filtros solares tienen un vencimiento de unos 3 años.
- > Usa gafas de sol para protegerte los ojos y sombreros, pañuelos o gorras para la protección de la cabeza.
- > Acuérdate de llevarte la sombrilla cuando vayas a la playa o piscina.