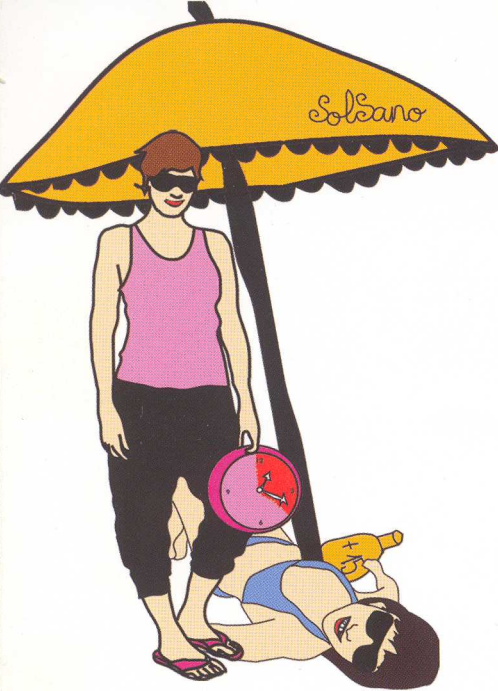


# No te rayes con los rayos

10 CONSEJOS PARA DISFRUTAR DEL SOL SALUDABLEMENTE





1

Evite exponerse al sol desde las 12 a las 16 horas.

En este momento del día la intensidad de la radiación ultravioleta es mayor y existe más riesgo de sufrir quemaduras.

2

Aplíquese una crema protectora solar (fotoprotector) en aquellas zonas descubiertas y especialmente cuando se bañe, pues los rayos solares atraviesan el agua.


Es conveniente ponerla media hora antes de exponerse al sol y reaplicarla cada 2 ó 3 horas.

3

El agua, la arena y la nieve reflejan los rayos solares aumentando sus efectos nocivos sobre la piel. A medida que ascendemos en la montaña el riesgo de sufrir quemaduras solares es mayor.

4

Prescinda de las cabinas de bronceado artificial (Rayos UVA), pueden contribuir al desarrollo de enfermedades de la piel y a su envejecimiento.

- 
- 5** Recuerde el ABC de la fotoprotección
- A**plicar crema fotoprotectora del 15 o superior.
  - B**uscar la sombra especialmente en las horas del mediodía.
  - C**ubrirse con ropa, gorros y llevar gafas.

No olvide la protección en los días nublados

**Utilizar gafas con protección solar previene la formación de cataratas y otras enfermedades oculares.**

**Elija un fotoprotector con factor de protección solar (FPS) 15 o superior, que proteja igualmente frente a los rayos UVB y UVA. Si su piel es clara y se quema con facilidad, utilice por lo menos un FPS 30 y siempre que la exposición solar sea intensa o prolongada.**

**Usar ropas, gorros o estar en la sombra son medidas fundamentales para conseguir una fotoprotección segura y eficaz.**







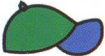






**Limite las exposiciones solares de los niños menores de 3 años y procure que tomen agua regularmente. Enseñe a sus hijos hábitos saludables de exposición al sol.**

6  
7  
8  
9



# 10

Antes de planear sus excursiones al aire libre consulte el índice ultravioleta o UVI. Este índice expresa la intensidad de radiación ultravioleta que va a haber y nos ayuda a elegir nuestra fotoprotección según la siguiente tabla.

UVI	Riesgo de quemadura solar					
+10	Muy alto					
7-9	Alto					
5-6	Moderado					
3-4	Bajo					
0-2	Mínimo					

Puede consultar el UVI en la página web del Instituto Nacional de Meteorología (<http://www.inm.es/uvi>) o en otros medios de comunicación

**La Piel tiene memoria y el daño solar sobre ella es acumulativo**

Por ello la prevención del cáncer cutáneo y del envejecimiento de la piel debe realizarse a lo largo de toda la vida