

La Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Velilla de San Antonio ofrece una serie de

RECOMENDACIONES sobre los CUIDADOS DE LA PIEL.

La piel es un tejido flexible que envuelve nuestro cuerpo aislándolo y protegiéndolo del exterior. Por ello hay que mantener su integridad y evitar que sufra lesiones o patologías.

Un elemento que puede generar diversas patologías en nuestra piel es el **SOL**, por lo que hay que preservarla poniendo en práctica los siguientes consejos.



1. APLICAR PROTECTOR SOLAR

Una crema solar con un factor de protección (SPF) 30 o superior en adultos y 50 o superior en infantil, de amplio espectro y resistente al agua, ayuda a preservar la piel del sol.

Aplíquese una capa abundante en todas las áreas del cuerpo que estén expuestas al sol. No olvide las orejas, los pies y la nuca.

Debido a que el protector solar puede tardar hasta 30 minutos en hacer efecto, es aconsejable aplicarlo en casa antes de salir.

Tenga la crema solar a la mano para volver a aplicarla cada 2 horas y después de cada baño o en caso de sudoración intensa.

Hay que tener especial cuidado con los niños, a los que debe aplicarse protector solar con más frecuencia.

Las superficies que reflejan, como el agua, pueden intensificar los rayos del sol y causar quemaduras mayores.

2. PROTEGER LABIOS Y OJOS

Aplíquese un protector labial con un factor de protección (SPF) 15 o superior y vuelva a aplicarlo a lo largo del día.

Elija gafas de sol envolventes, siempre con cristales protectores frente a los rayos UV para proteger sus ojos y la piel a su alrededor.



3. PERMANECER A LA SOMBRA

Evite quemarse. Cuando vea que su piel se enrojece, aléjese del sol.

Es especialmente importante permanecer a la sombra entre las 12:00 y las 16:00 horas, cuando los rayos UV del sol son más intensos.

Elija áreas cercanas a los árboles para sentarse y cúbrase la cabeza.

4. BEBER AGUA

Conviene beber agua abundantemente para evitar la deshidratación de la piel.

NO OLVIDE

Durante el verano y cuando salga en horario de 12:00 a 16:00 horas es aconsejable que lleve consigo los siguientes artículos que le ayudarán a protegerse del sol:

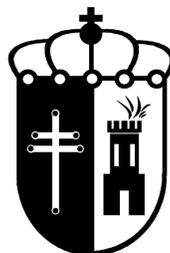
PROTECTOR SOLAR:
- ADULTOS SPF 30 O SUPERIOR
- INFANTIL SPF 50 O SUPERIOR

PROTECTOR LABIAL CON SPF 15 O SUPERIOR

SOMBRERO O GORRA CON VISERA

LENTE DE SOL CON PROTECCIÓN UV

AGUA



Ayuntamiento de
Velilla de San Antonio

CUIDAR NUESTRA PIEL EN VERANO



**Recomendaciones
Concejalía de Sanidad**

Ayuntamiento de Velilla de San Antonio