

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