

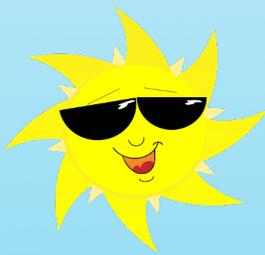
CUIDAR NUESTRA PIEL EN VERANO



**Recomendaciones
de la Concejalía de Sanidad
del Ayuntamiento de Velilla de San Antonio**

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.



2. Proteger labios y ojos

Utilice un protector labial con un factor de protección (SPF)15 o superior y unas gafas de sol envolventes con cristales protectores frente a los rayos UV.

3. Permanecer a la sombra

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



4. Beber agua

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

