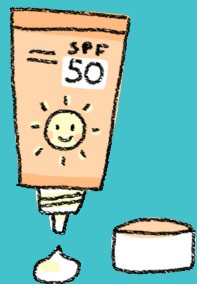


# CUIDAR NUESTRA PIEL EN VERANO



Recomendaciones de la Concejalía de Sanidad

## 1. APLICAR PROTECTOR SOLAR



- Utilizar 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.
- Para el inicio de los baños solares de pieles más fotosensibles, es recomendable utilizar crema solar con un factor de protección (SPF) 50.
- Respecto al uso de protectores solares en cara, se debe utilizar una crema con índice de protección (SPF) 50 para los casos de pieles claras y sensibles.

## 2. PROTEGER LABIOS Y OJOS



Utilizar 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 h, cuando los rayos de sol son más intensos.



## 4. BEBER AGUA

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



El uso de mascarillas unido al efecto del sol, puede provocar una mayor deshidratación de la piel, por lo que es recomendable el uso diario de crema hidratante en la cara.