

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

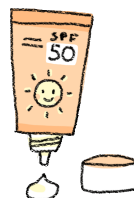
- Utilizar crema solar con un factor de protección (SPF) 30 o superior en adultos y 50 o superior en infantil, de amplio espectro y resistente al agua, ayuda a preservar la piel del sol.

- 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.

- 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**



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.



Ayuntamiento de  
Velilla de San Antonio

# CUIDAR NUESTRA PIEL EN VERANO



**Recomendaciones  
Concejalía de Sanidad**

Ayuntamiento de Velilla de San Antonio