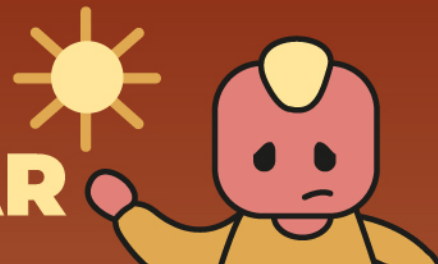
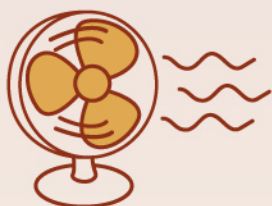


Cómo actuar ante una quemadura SOLAR



El sol es necesario para el organismo pero una exposición prolongada sin protección puede provocar quemaduras, efectos nocivos a largo plazo y envejecimiento prematuro de la piel.

Cómo actuar



Ponte en la sombra o en un lugar fresco.



Refréscate y ponte crema hidratante.



Bebe líquidos aunque no tengas sed.



Si tienes fiebre, consulta a una enfermera.

Al exponerte al sol debes tener en cuenta...



Evitar las horas de máxima radiación solar.



Utilizar factores de protección solar.



A más altitud, más nociva es la radiación solar.



En verano, la radiación solar se intensifica.



Los rayos UV traspasan las nubes.



El agua i la arena reflejan la radiación intensificándola.

Recuerda que, por precaución...



Aplica crema con la piel seca, 30 min antes de la exposición, repite cada 2h.



Presta atención a las zonas vulnerables como nuca, orejas, nariz y lavios.



Evita las colonias antes de la exposición solar, podrían aparecer manchas en la piel.