



## **Campaña “¿Cómo está el estado de tu piel?”**

### **Consejos para una correcta protección de la piel**

- Evitar la exposición innecesaria y protegerse con barreras físicas es lo más importante.
- Evitar la exposición al sol en las horas de radiación más fuerte.
- Usar cremas de protección solar para la piel adecuadas a cada persona.
- Aplicar las cremas con frecuencia y en la cantidad suficiente.
- Utilizar gafas de sol de calidad con cristales resistentes a la radiación.
- Hidratarse de forma continua.
- Usar prendas de vestir adecuadas y ligeras.
- Utilizar sombreros, gorros o cualquier tipo de elemento para la protección de la cabeza.
- Evitar las pulverizaciones de agua durante la exposición.
- No usar colonias ni otras sustancias que contengan alcohol, ya que son fotosensibilizantes.
- Usar protección labial.
- Evitar la exposición si se deben tomar medicamentos que pueden producir reacciones alérgicas al estar expuesto al sol.