

¡NO TE QUEMES CON EL SOL! ¡Protégete!

El sol desempeña un papel importante en la salud del ser humano cuando se toma en las dosis adecuadas.

Sin embargo, cuando la exposición a la radiación solar es excesiva...

te puedes quemar.



Asociación Española Contra el Cáncer
Infocáncer 900 100 036 - www.aecc.es



6

recomendaciones para reducir el daño del sol:

1. Recuerda buscar una buena sombra entre las 12 y las 4 de la tarde.
2. Evita permanecer bajo el sol durante mucho tiempo. Es importante que protejas tus ojos con gafas de sol.
3. Las cremas con un nivel de protección alto son las únicas que te resguardarán de los rayos más peligrosos. Aplícalas después de cada baño o cada 2 horas.
4. Bebe agua con frecuencia. Una piel bien hidratada

también te cuidará frente a los rayos solares.

5. Utiliza sombrillas, sombreros, gorras, camisetas... cuando te pongas directamente al sol.
6. Recuerda protegerte cuando hagas una actividad al aire libre.

