



**Hospital Universitario  
de Móstoles**

Disfruta del verano y de la piscina

**SIN RIESGOS**

**Protégete, cuida tu piel**

Evita la exposición solar directa en las horas centrales del día, entre las 11.00 y 17.00 h.

Aplica con frecuencia y por toda la piel expuesta al sol, crema de alta protección, en el caso de adultos, y muy alta para los niños

No olvides poner la crema 30 minutos antes y extenderla muy bien

Utiliza prendas cómodas que limiten la exposición de la piel al sol y aminoren los efectos de los rayos solares

Elige un@ gorr@ que te resulte cómodo para proteger la cara, el cuello y la nuca

Recuerda, los menores de 6 meses, no deben nunca tomar el sol, y el resto de bebés y niños pequeños siempre con mucha protección