

Cuidados de la piel

La piel es el mayor órgano de nuestro cuerpo, y nuestra primera defensa frente a las agresiones externas, por eso es importante protegerla de potenciales daños.

El factor que más influye en el daño de la piel es la radiación ultravioleta (UV), emitida principalmente por el sol.

- Algunos consejos para **cuidarnos del sol** -



Evitá exponerte a los **rayos solares** entre las 10 am y las 16 pm, aún en días nublados.



Usá sombrero de ala ancha para proteger la cara, el cuello y las orejas.



Protegé a los **niños menores de un año** con pantallas solares de factor mayor a 50.



Permanecé en la **sombra** cuando sea posible.



Mantenete hidratado, para evitar golpes de calor y deshidratación.



Usá protectores solares de factor mayor de 20 **cada 2 horas** si estás transpirando o si has entrado en el agua.

