



## Mis colegas



Fotos 10



Verano 2011



Mensajes



Compartir



Mar:



No dejes  
que el sol...

Lorenzo:



...cambie  
la foto de  
tu perfil





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.**

### Recomendaciones:



Recuerda buscar una buena sombra entre las 12 y las 4 de la tarde.



Evita permanecer bajo el sol durante mucho tiempo.



Es importante que protejas tus ojos con gafas de sol.



Utiliza sombrillas, sombreros, gorras, camisetas...cuando te pongas directamente al sol.



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.



Recuerda protegerte cuando hagas una actividad al aire libre.



Bebe agua con frecuencia. Una piel bien hidratada también te cuidará frente a los rayos solares.