

¿Vas a viajar en Semana Santa?



Ten en cuenta estas **recomendaciones** para proteger tu piel y tu salud del sol.



Revisa que tu bloqueador solar se encuentre en buen estado y si declara fecha de vencimiento debe estar vigente.

Usa protección solar en cara y cuerpo, incluso cuando el cielo esté nublado debes tomar precauciones.

Adquiere tu bloqueador en establecimientos comerciales reconocidos



Asegúrate de que el protector solar indique que ofrece protección de amplio espectro, es decir, contra los rayos UVA (que envejecen la piel) y los rayos UVB (que causan quemaduras solares).

Aplica el bloqueador correctamente

- Úsalo 20 minutos antes de exponerte al sol
- Reaplica cada **2-3 horas**
- Especialmente si sudas o te metes al agua

Elige un protector solar con SPF

(Factor de Protección Solar) adecuado, si vas a estar mucho tiempo al sol o en actividades físicas como nadar o hacer deporte, un SPF 50 es ideal o atiende las recomendaciones de tu médico tratante, si es el caso

Protege tu piel

Usa:

- Sombrero o gorra
- Gafas de sol con protección UV
- Ropa liviana que cubra la piel

Evita las horas de mayor radiación
Entre 10:00 a. m. y 4:00 p. m. la radiación solar es más intensa.

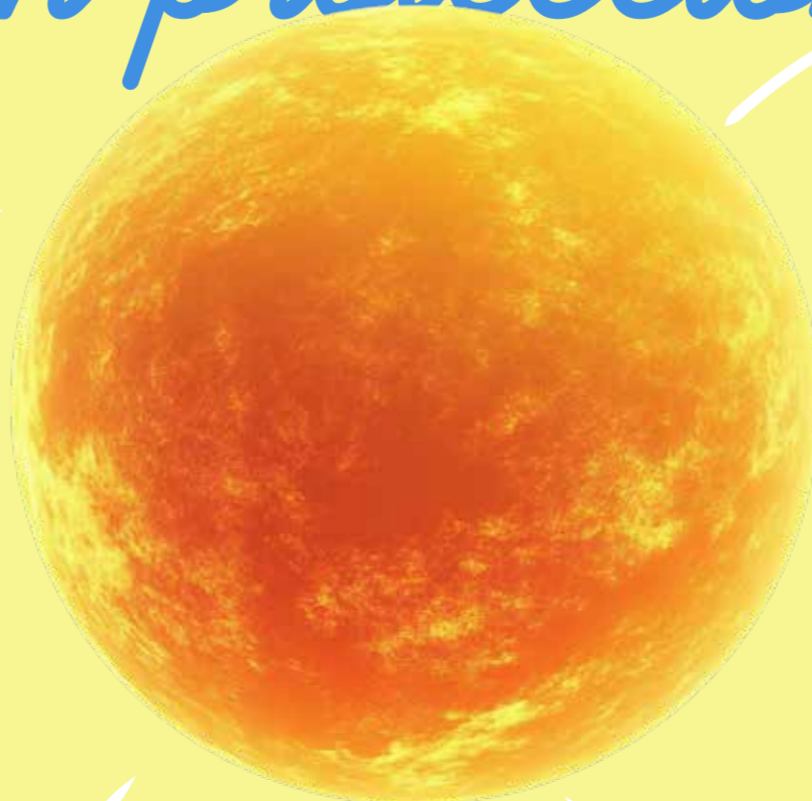
Mantente hidratado

Bebe agua frecuentemente en pequeños sorbos, cada **10 o 15 minutos**.

- **Gafas de Sol con filtro ultravioleta**
-UV 400 o polarizadas debidamente certificadas a través de una óptica reconocida.



Disfruta tu viaje con protección.



Una exposición responsable al sol ayuda a cuidar tu piel y tu salud.