

PROTÉGETE DEL SOL EN 5 PASOS



El sol, el calor y otras conductas veraniegas acaban pasando factura a la apariencia de nuestra piel. Afortunadamente, es posible mantenerla sana y protegida. A continuación te presentamos 5 pasos para proteger tu piel durante este verano.

¡PROTEGE TU PIEL DILE NO AL CÁNCER DE PIEL!



1. ELIGE

Elige el factor de protección solar (FPS) adecuado a tu tipo de piel.



2. APLICA

Generosamente protector solar a tu rostro, manos, orejas, 30 minutos antes de exponerte al sol.



3. RENUEVA

Con frecuencia cada 2 horas y después de cada baño.



4. EVITA

Exponerte al sol durante las 12 a 16 horas, pues la radiación solar es más intensa.



5. UTILIZA

Protector solar también en días nublados.

En la playa, en la ciudad, en el campo protégete de la radiación ultravioleta

Fuente: EsSalud