

LA SALUD DE LA PIEL

La exposición solar puede provocar graves daños en la piel. Las radiaciones ultravioletas pueden generar lesiones en forma inmediata (ampollas y quemaduras), pero también manchas, envejecimiento prematuro de la piel y hasta cáncer de piel, ya que los efectos nocivos son acumulativos.

¿CÓMO PROTEGERSE DEL SOL?



No se exponga al sol entre las 10 y las 17 hs



Use protector solar FPS 15 como mínimo, 30 minutos antes de la exposición. Los niños necesitan mayor protección



Protéjase con sombrero, ropa y anteojos



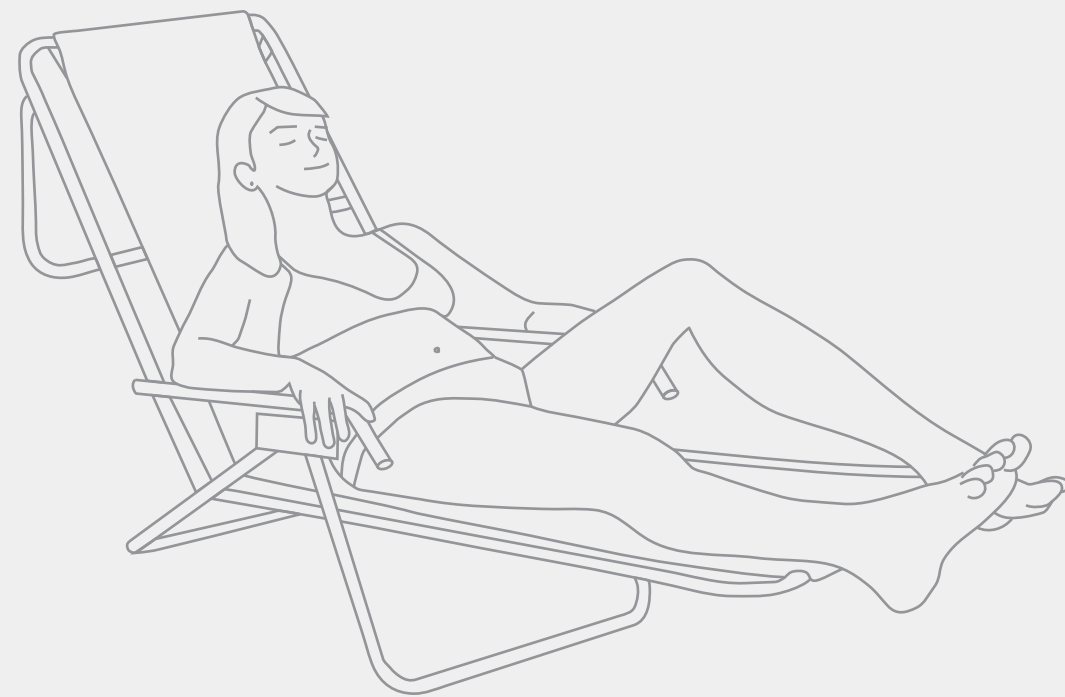
Se logra un mejor bronceado con exposiciones al sol pequeñas y frecuentes, antes que prolongadas y aisladas



Busque la sombra de un árbol, techo o sombrilla



Recuerde que las nubes dejan pasar el sol; la arena, el agua y la nieve aumentan su acción



¿CÓMO DISFRUTAR DEL AIRE LIBRE?



De acuerdo a su tipo de piel y antecedentes, su dermatólogo debe recomendarle el protector solar más adecuado



El protector debe aplicarse cada 2 hs y luego cada baño, aunque se presenten como resistentes al agua, ya que pierden sus propiedades



Los menores de 6 meses no deben exponerse al sol. Tampoco debe aplicárseles protector solar



Evite que su bebé esté expuesto a la radiación solar directa. Recuerde que el reflejo de rayos en la arena y en el agua puede quemarle la piel aunque se encuentre bajo una sombrilla



En la montaña, el agua o navegando, utilice cremas con factor de protección mayor a FPS 30. Aplíquelo en forma pareja en las áreas expuestas de su cuerpo incluyendo orejas, nuca y partes calvas de su cabeza



La protección del sol debe realizarse desde el nacimiento y durante toda la vida, ya que los efectos nocivos son acumulativos

EN CASO DE OBSERVAR CAMBIOS EN LA PIEL, SE RECOMIENDA REALIZAR UN CONTROL DERMATOLÓGICO PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA DE LESIONES