

CUIDAR NUESTRA PIEL EN VERANO

Recomendaciones
de la Concejalía de Sanidad
del Ayuntamiento de Velilla de San Antonio



1. Aplicar protector solar

Una crema solar con un factor de protección (SPF) 30, de amplio espectro y resistente al agua, ayuda a preservar la piel del sol.



2. Proteger labios y ojos

Utilice un protector labial con un factor de protección (SPF) 15 o más y unas gafas de sol envolventes con cristales protectores frente a los rayos UV.

3. Permanecer a la sombra

Es especialmente importante permanecer a la sombra entre las 12:00 y las 16:00 horas, cuando los rayos del sol son más intensos.



4. Beber agua

Conviene beber abundante agua para evitar la deshidratación de la piel.



Ayuntamiento de
Velilla de San Antonio