

Protégete del sol

Consecuencias del exceso de exposición solar en la piel

Las principales consecuencias son **quemaduras, envejecimiento cutáneo prematuro y cáncer de piel.**

TIPOS DE CÁNCER DE PIEL

Melanoma

- frecuente
- + agresivo

No Melanoma

- + frecuente
- agresivo

Los **efectos negativos** de la exposición prolongada al sol son **acumulativos.**

Protégete por dentro

Con alimentos:



Ricos en Vitamina A



Con Selenio

Cuidate por fuera



Mantente a la **sombra.**



El protector solar debe filtrar **rayos UVA** y **UVB.** Ambos aumentan el riesgo de **cáncer de piel.**



Utiliza **gorras, sombreros y gafas de sol** homologadas.



Aplica protección solar de al menos **FPS 50 a los niños menores de 3 años.**



Usa a diario crema con Factor de **Protección Solar (FPS) 30 o superior.**



No pongas crema fotoprotectora a los **bebés menores de 5 meses.** **Protégelos con ropa, gorros, sombrillas...**

¿Cómo aplicar la crema?



1ª Aplica la crema en toda la piel expuesta al sol.



2ª Espera **10 minutos** para exponerte al sol.



3ª Aplica la crema **cada 2 horas** de exposición o más a menudo si te bañas o sudas mucho.