
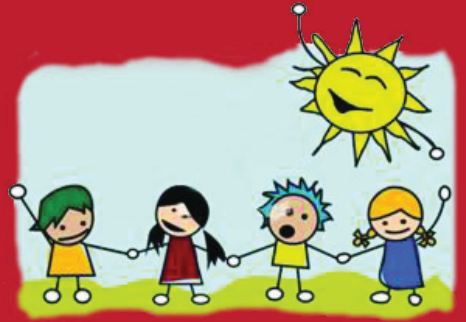



CUIDADOS PARA TOMAR SOL

 El sol es la fuente principal de la vida y cumple varias funciones indispensables, como la fotosíntesis en la vegetación, la producción de vitamina D en nuestro organismo, pero también puede producir daños severos y a veces irreversibles en nuestra piel si no ponemos en práctica las siguientes sugerencias para prevenir enfermedades, cuidando nuestra salud, disfrutando responsablemente de la exposición solar en primavera- verano.




EVITE LESIONES

 No exponga al sol a los bebés menores de 6 meses. Su piel es muy fina, delgada y no tiene los suficientes pigmentos (melanocitos) en la piel para defenderse de las radiaciones solares, todos los bebés pueden sufrir quemaduras solares, más aun los de una piel muy blanca, pelo y ojos claros, pudiendo desarrollar quemaduras solares graves y de severas consecuencias. Tampoco pueden tolerar los protectores solares, su aplicación puede provocarles irritación en la piel.



EVITE LESIONES

 Los niños mayores de 6 meses pueden tomar sol con precaución! Recuerde: Coloque pantalla solar máxima protección 30 minutos antes de exponer al sol, y renueve la pantalla cada 2 horas, la fotoprotección debe incorporarse como un hábito de por vida!!!! cubra su cabeza con sombrero, gorros y sombrillas. Cubra su cuerpo con ropa de algodón (mangas largas, pantalones largos). Elegir lentes para sol con filtros UV. No lo exponga, ni se exponga al sol largo tiempo. Evite la exposición directa al sol entre las 11 y 16 hs por las radiaciones solares, elabore programas o actividades a la sombra, en lugares techados o al atardecer.



EVITE LESIONES