



DECÁLOGO DE PRÁCTICAS SEGURAS EN EL AGUA:

PROTÉGETE DEL SOL

1. Evita la exposición excesiva al sol, usa las sombras y protégete con gorra o sombrero y gafas. 
2. Evita exponer al sol a menores de 3 años, protege su piel con ropa adecuada, sombrero, gafas y protectores solares de Factor de Protección Solar (FPS) alto y resistentes al agua. 
3. Procura no exponerte al sol entre las 12 y las 16 horas. 
4. Usa protector solar con un factor elevado, que proteja frente a la radiación UVB y UVA. 
5. Sigue las instrucciones de uso de los protectores solares. Aplícalos 30 minutos antes de exponerte al sol, repite cada 2 horas y después de cada baño. 
6. Utiliza el protector solar incluso en días nublados. 
7. Si tomas medicación, comprueba que no aumenta la sensibilidad cutánea a la radiación ultravioleta. 
8. Hidrátate bebiendo agua con frecuencia. 
9. Aplica crema hidratante tras la exposición solar. 
10. Consulta con especialista ante cualquier cambio de color, forma o tamaño de manchas o lunares de tu piel. 

Más información:

