






**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:**

