



**“En invierno y en la nieve  
no dejes de proteger tu piel”**



## **EN INVIERNO Y EN LA MONTAÑA PROTEGE TU PIEL ¿POR QUÉ?....**

- La radiación solar también afecta durante los meses de invierno y no depende de la temperatura ambiente.
- El frío, la humedad y los cambios de temperatura bruscos perjudican nuestra piel.
- Las nubes no impiden totalmente el paso de las radiaciones ultravioletas.
- A mayor altura, menor protección atmosférica, por lo que la cantidad de radiación ultravioleta recibida aumenta.

**Los rayos ultravioleta producen envejecimiento de la piel y pueden dañar el ADN de las células contribuyendo al desarrollo de un cáncer de piel.**

## **SI PRACTICAS DEPORTES DE NIEVE ... RECUERDA:**

**La nieve refleja un 80 % de la radiación solar, por lo que en los deportes de nieve se incrementa la radiación ultravioleta que se recibe.**

## **CONSEJOS PRÁCTICOS PARA TU PROTECCIÓN....**

- Protege las zonas descubiertas (cara, cuello, manos, etc.) con una crema de alta protección para UVA y UVB y aplícalo 30 minutos antes de la exposición y renuévala cada dos horas.
- Utiliza un protector para los labios con dos funciones: hidratar y proteger de la radiación solar.
- Ponte gafas de sol homologadas con filtro UVA y UVB.

**HAZTE SOCIO 902 886 226  
WWW.AECC.ES  
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER**