



CÁNCER DE PIEL:

Lo que necesitas saber

6 RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL DAÑO DEL SOL:



“ Bebe agua con frecuencia. Una piel bien hidratada también te cuidará frente a los rayos solares ”



“ Recuerda protegerte cuando hagas una actividad al aire libre ”

“ Las cremas con un nivel de protección alto son las únicas que te resguardarán de los rayos más peligrosos. Aplícalas después de cada baño o cada 2 horas ”



“ Utiliza sombrillas, sombreros, gorras, camisetas... cuando te pongas directamente al sol ”



“ Recuerda buscar una buena sombra entre las 12 y las 4 de la tarde ”

“ Evita permanecer bajo el sol durante mucho tiempo. Es importante que protejas tus ojos con gafas de sol ”



MÁS INFORMACIÓN:
Asociación Española de Dermatología y Venerología.
Observatorio AECC.



COLABORA:



Excmo.
Ayuntamiento de
Ciudad Rodrigo