

# 10 Consejos para protegerse del sol



1 Evitar la exposición solar entre 12:00 y 16:00 horas



2 Protegerse bajo la sombra de árboles frondosos y arboledas



3 Utilizar sombrillas o toldos para reducir la exposición al sol



4 Elegir los cristales adecuados para el coche



5 Vestir con prendas antisolares



6 Llevar gafas de sol homologadas para proteger los ojos



7 Utilizar sombreros y gorras para proteger el cuero cabelludo



8 Tomar fotoprotectores orales que tienen efecto preventivo



9 Aplicar sobre la piel el fotoprotector adecuado



10 Pedir asesoramiento a tu farmacéutico@