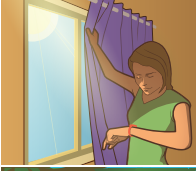


# SIGUE ESTAS MEDIDAS



Evita **exponerte al sol** en las horas de mayor radiación ultravioleta, entre las 11:00 y las 16:00 horas.



Prefiere y **busca siempre sombra** de árboles, toldos o techos.



Si debes exponerte al sol, **protege tu piel con ropa oscura**, seca, de trama compacta, ojalá de mangas largas y pantalones largos.



Al exponerte al sol, **usa lentes y sombrero de ala ancha**.



En zonas de tu piel que no puedas evitar exponer al sol, **aplica protector solar con factor 30**, al menos 20 minutos antes de la exposición, incluyendo labios y contorno de ojos.  
**Repite cada 2 horas.**



**No expongas a niños menores de 2 años al sol.** Protege su cabeza, brazos, piernas y pies. Los menores de 6 meses NO deben usar protector solar.



**También debes protegerte en días nublados.** Recuerda que las superficies reflejan la radiación ultravioleta, principalmente la nieve, la arena, el agua y el pavimento.



**Ciertos medicamentos aumentan la sensibilidad a la radiación ultravioleta.** Infórmate con tu médico.



Si presentas una herida que no cicatrice, una mancha, un lunar o un bulto que cambie de tamaño o color, pique o sangre, **consulta a tu dermatólogo.**



# ELIGE CUIDARTE DEL SOL

SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS A LA SEMANA.

[www.saludresponde.cl](http://www.saludresponde.cl)

