

Campana de fotoprotección escolar



ACADEMIA ESPAÑOLA
DE DERMATOLOGÍA
Y VENEREOLÓGÍA

10 Consejos para estar al sol



1

Toma el sol poco a poco, no te quemes



2

Mira el reloj: Desde las 12 a las 4, ponte a la sombra



3

Usa gorro, gafas de sol y camiseta



4

Ponte crema fotoprotectora con factor 50, cada 2 horas



5

Bebe mucha agua y zumos

Ten más cuidado si tienes la piel blanca, pecas y lunares

6



Los peques no deben estar al sol

7



Protégete no solo en la playa....
También si juegas al aire libre:
bici, fútbol, tenis, patinar...

8



Protégete también en los días nublados

9



Enseña tus lunares a tus padres y al médico

10



FUNDACIÓN PIEL SANA

C/ Ferraz, 100 · 1º izda · 28008 Madrid

Tfno: 915 44 62 84

fundacionpielsana@aedv.es

www.fundacionpielsana.es

Para más información:

www.conviveconelsol.es