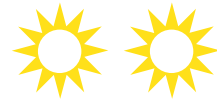




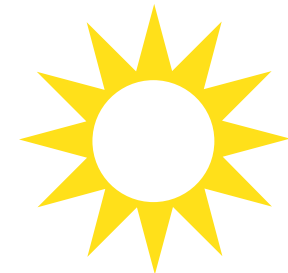
La luz solar es necesaria para sintetizar la vitamina D que regula el metabolismo del calcio. Para conseguir esto, puede ser suficiente un paseo de 10 minutos al sol. Además, la luz solar puede hacer que mejoren algunas enfermedades de la piel y elevar el estado de ánimo.



Las dosis diarias de exposición a la luz solar se van sumando y acumulando en el organismo. Este sólo es capaz de soportar sin problemas una determinada cantidad total de radiación solar a lo largo de la vida. Si se supera esa dosis total, las consecuencias pueden ser muy graves, hasta desarrollar cáncer de piel.

Así pues, para disfrutar de los efectos positivos derivados de la exposición a la luz solar y reducir los negativos, es muy importante adoptar las siguientes medidas en la playa o en el monte:

- 1 Evitar la exposición directa al sol entre las 12 y las 5 de la tarde.
- 2 Tener la cabeza cubierta y proteger los ojos con gafas de sol.
- 3 Extender una capa abundante de una crema protectora adecuada al tipo de piel sobre las zonas expuestas al sol:
 - media hora antes de ponerse al sol, aun cuando esté nublado;
 - repitiendo siempre la aplicación cada dos o tres horas;
 - el uso de la crema no debe incitar a una exposición excesiva al sol.
- 4 Pasear y moverse en vez de tumbarse al sol.
- 5 Tomar líquidos en abundancia, especialmente agua.
- 6 Extremar todas estas medidas en niñas o niños y refrescarles la piel de vez en cuando pero no con agua de mar.
- 7 Tener siempre a la sombra a menores de tres años con camiseta y gorro, y darles a beber agua cada poco tiempo.
- 8 No dejar nunca expuestos directamente al sol sin ropa a bebés de menos de 6 meses.



DISFRUTA
DEL SOL PERO
PROTEGE
TU PIEL

aurrera doan **herria** un país en marcha

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD