



**el equilibrio es
lo importante**



Prevención y Promoción de la Salud



Sanidad y Salud Pública
Pº República Dominicana, 9 -posterior - 28983 Parla
(Madrid) - Telf.: +34 91 202.47.25 - Fax: +34 91 201.35.04
Mail: concejaliadesalud@ayuntamientoparla.es –
saludpublica@ayuntamientoparla.es
Web: www.ayuntamientoparla.es

EVITA el Cáncer de Piel

Protégete del Sol



El Sol es Salud

- ✚ Fortalece los huesos y los dientes
- ✚ Previene la osteoporosis
- ✚ Mejora el aspecto de la piel
- ✚ Estimula las defensas
- ✚ Reduce los niveles de colesterol
- ✚ Disminuye la presión arterial
- ✚ Protege frente a distintos tipos de cáncer (Mama y colón)
- ✚ Mejora el ánimo, previene la depresión
- ✚ Colabora para regular el sueño
- ✚ Favorece la actividad sexual

si lo tomas con cuidado

Entre 5 a 10 minutos diarios, 3 a 5 días por semana, en las horas adecuadas, (primeras de la mañana y últimas de la tarde) aporta grandes beneficios al organismo.

Cómo llegar al equilibrio

- ✚ Evitar las exposiciones solares en las horas centrales del día (12 a 16 horas), incluso, si está nublado.
- ✚ Adquirir el moreno de forma progresiva.
- ✚ Utilizar cremas con factor de protección adecuado a tu tipo de piel (mínimo FPS 30), antes de la exposición y después de cada baño.
- ✚ Usar gafas de sol, que filtren la radiación
- ✚ Utilizar sombrillas, sombreros de ala ancha y camisetas.
- ✚ Usar ropas de colores oscuros, que actúan como filtro solar
- ✚ No te pases todo el día tumbado, date paseos, báñate y pasa ratos a la sombra.
- ✚ Bebe abundante agua para evitar la deshidratación. (8 a 12 vasos al día). Sobre todo en niños y personas mayores
- ✚ Estas medidas deben ser más estrictas en niños y embarazadas

Nuestro organismo necesita el sol de forma moderada, pero es muy dañino en exposiciones prolongadas.



El Sol daña la Salud

- ✚ Provoca quemaduras en la piel
- ✚ Produce insolaciones y golpes de calor
- ✚ Aumenta el riesgo de cáncer de piel
- ✚ Causa envejecimiento prematuro
- ✚ Aparecen manchas y arrugas en la piel
- ✚ Ocasiona problemas visuales, como cataratas
- ✚ Puede provocar deshidratación
- ✚ Favorece la aparición de infecciones (herpes labial)
- ✚ Produce alergias solares y reacciones fototóxicas
- ✚ Crea adicción

si lo tomas en exceso

Acude al dermatólogo si observas algún cambio en tu piel.