

PASATIEMPOS INFANTILES Y CONSEJOS PARA PROTEGER TU PIEL DURANTE EL VERANO

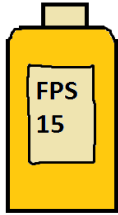
“CUIDA TU PIEL”



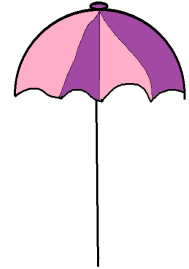
LO QUE HACEMOS MAL:	COMO DEBERÍAMOS HACERLO:
EXPOSICIÓN SOLAR	
<p>Pasamos demasiadas horas bajo el sol. No usamos medidas protectoras en las actividades al aire libre: deportes, juegos, paseos, etc...</p> <p>Confiamos a la crema solar toda nuestra protección. No utilizamos otras medidas de protección adicionales.</p>	<p>Toma el sol de manera gradual No estés más de 15 minutos seguidos, aunque uses medidas de protección. Evita la exposición directa de 12 de la mañana a 6 de la tarde. ¡Y... no olvides protegerte los días frescos o nublados. Durante el primer año de vida, los bebés no se deben exponer al sol.</p>
CREMA FOTOPROTECTORA	
Las cremas fotoprotectoras, aplicadas sobre la piel, forman una película que filtran las radiaciones ultravioletas.	
<p>Errores más frecuentes en su aplicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poca cantidad - Una sola vez - Quedamos al descubierto algunas zonas del cuerpo - Nos la echamos demasiado tarde, cuando estamos ya en la piscina. - Nos olvidamos de ella en otras situaciones. 	<p>Como aplicarla: Usa la que mejor se adapte a tu tipo de piel. Consulta a tu farmacéutico. Con filtro UVA y UVB. Con factor de protección solar mínimo de 15. 30 minutos antes de la exposición solar. Extiéndela bien por todo el cuerpo aplicando 1ml de crema por cm de piel. Renueva la aplicación cada 2-3h y especialmente tras bañarse o sudar.</p>
PROTECCIONES ADICIONALES	
<p>No usar medidas de protección adicionales de forma rutinaria.</p>	<p>Además de la crema usa camiseta, utiliza gorra, gafas de sol y busca un lugar a la sombra. Estas medidas son tan eficaces o más que la crema.</p>
QUEMADURAS SOLARES	
<p>No damos importancia a las quemaduras solares. Nos suelen acompañar todos los veranos.</p>	<p>Evita las quemaduras Evita el "efecto lupa" de las gotas de agua después de cada baño. Sécate, aplícate la crema y usa las protecciones adicionales.</p>
SESIONES BRONCEADORAS	
<p>Usar aparatos de bronceado (cabinas, camas de bronceado, etc..) con rayos UVA.</p>	<p>Evita las sesiones bronceadoras por los siguientes motivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contribuyen a la aparición de cánceres cutáneos - Aceleran el envejecimiento de la piel (Degeneración de las fibras de colágeno y de elastina de la dermis; pérdida de suavidad y firmeza de la piel y arrugas prematuras)
VIGILA TUS LUNARES	
<p>No revisamos nuestra piel</p>	<p>Familiarízate con tus lunares y acostúmbrate a vigilarlos. Fíjate en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El número que tenemos - Donde están situados - Que aspecto tienen, etc... <p>Así podrás detectar los posibles cambios que se producen en ellos.</p>
<p style="text-align: center;">RECUERDA EL ABC DE LA PROTECCIÓN SOLAR:</p> <p style="text-align: center;">A = Aplícarnos cremas fotoprotectoras de factor 15 o superior</p> <p style="text-align: center;">B = Buscar la sombra</p> <p style="text-align: center;">C = Cubrirnos con gorra, camiseta y llevar gafas de sol</p>	

3. SOPA DE LETRAS

Busca cinco cosas con las que podrías protegerte de la radiación solar:

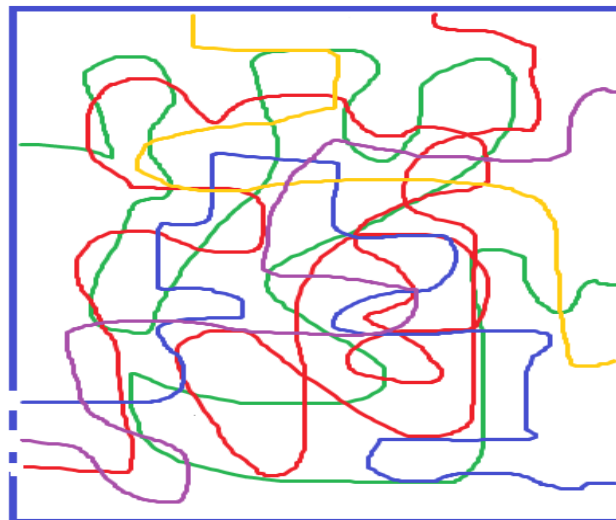


M	A	V	I	B	G	I	T	U	F	A
E	A	G	A	B	A	S	R	I	O	R
S	O	H	O	L	I	J	D	E	T	I
I	R	M	T	U	X	C	E	A	O	V
S	O	M	B	R	I	L	L	A	P	S
J	O	T	L	U	P	C	I	A	R	A
G	E	R	I	M	D	B	A	Z	O	G
L	A	F	C	A	M	I	S	E	T	A
E	Ñ	F	H	B	S	E	U	J	E	S
F	G	U	B	E	M	S	A	L	C	C
Q	A	D	E	Y	U	M	I	H	T	V
S	G	A	F	A	S	D	E	S	O	L
L	O	P	Ñ	I	J	G	O	R	R	A

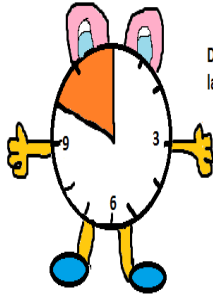


4. LABERINTO:

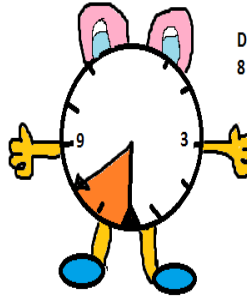
Arturo ha olvidado ponerse la crema protectora y ahora, además, no encuentra su sombrilla. Ayúdale a buscarla en el laberinto:



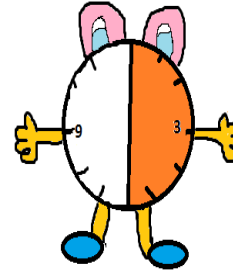
5. De los siguientes tramos horarios, señala con un círculo en cual de ellos los rayos solares nos pueden hacer más daño.



De las 10 a las 12 de la mañana



De las 6 a las 8 de la tarde



De las 12 de la mañana a las 6 de la tarde

PASATIEMPOS INFANTILES Y CONSEJOS
PARA **PROTEGER TU PIEL** DURANTE EL **VERANO**
“**CUIDA TU PIEL**”

Autor, idea y diseño: López Gómez M^a José.
Enfermera / Técnico de Salud de la Dirección General de Salud Pública.
Servicio Extremeño de Salud