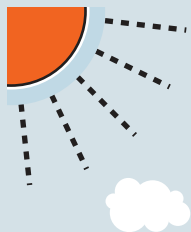


¡CUIDADO CON EL ASTRO REY!

Especialistas en salud y radiación solar recomiendan no exponerse a los rayos solares por tiempo prolongado, ante los efectos nocivos que pueden provocar a la salud



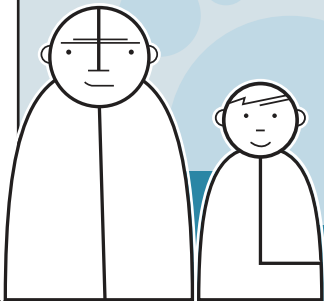
El sol produce luz y calor pero también radiación ultravioleta (UV). La radiación UV no se puede ver ni sentir

La radiación UV no es siempre la misma, depende de factores como:

- | | |
|------------------|------------|
| La hora del día | La altitud |
| La época del año | El clima |
| La localización | El reflejo |

El exceso de rayos UV es capaz de provocar:

- Cáncer
- Envejecimiento
- Problemas en la piel
- Cataratas y lesiones en los ojos
- Debilita el sistema inmunológico



RECOMENDACIONES



Limita el tiempo de exposición. Trata de no estar bajo el sol de las 10 a las 16 horas



Busca la sombra, pero recuerda que no ofrece una protección completa del sol



Utiliza camisas con manga larga y pantalones largos



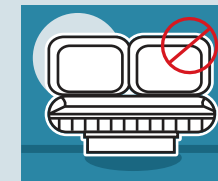
Usa un bloqueador FPS 15+ y ponte cada dos horas o después de trabajar, nadar, jugar o sudar



Un sombrero protege tus ojos, orejas, cara y la nuca



Los lentes de sol protegen tus ojos del 99 al 100% de los rayos UV



Evita las máquinas de bronceado, dañan la piel y los ojos



El índice UV lo puedes consultar en: <http://www.sma.df.gob.mx/simat/>