

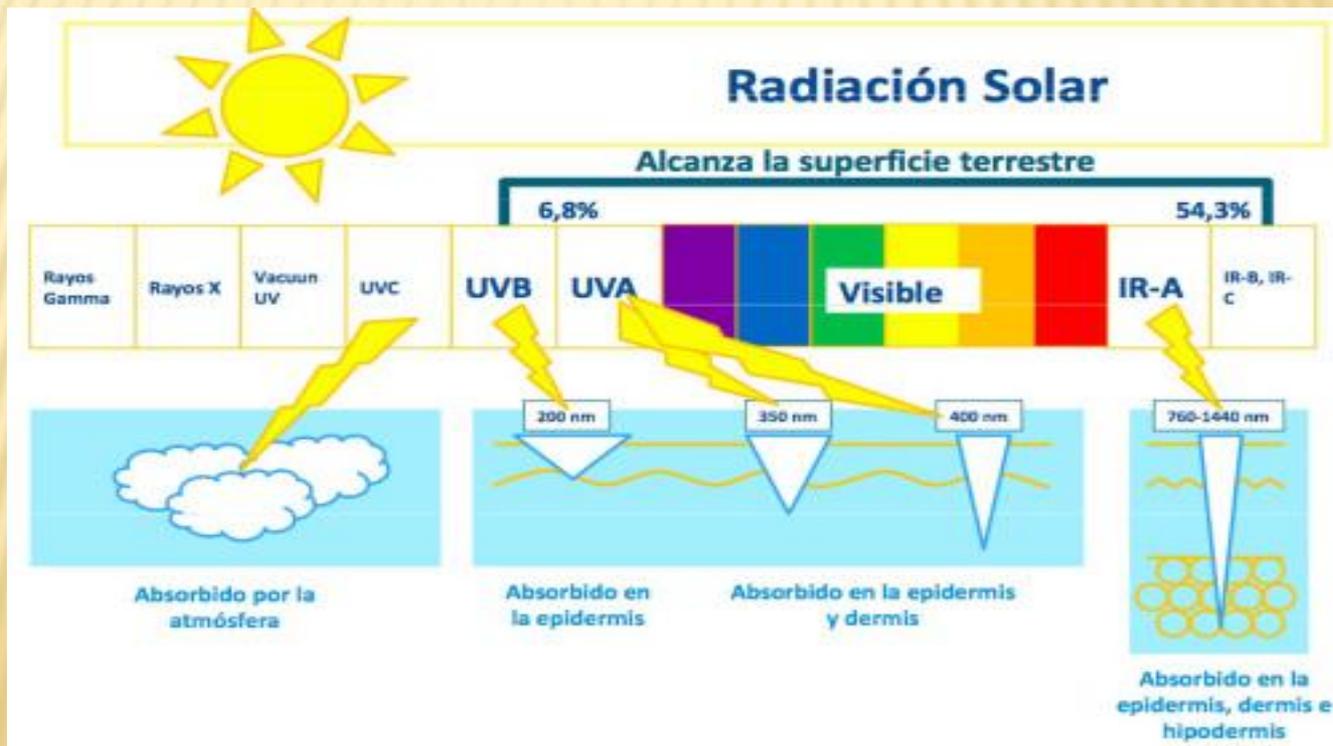
El sol es vida. La exposición a la radiación solar del cuerpo humano tiene efectos que pueden ser buenos para nuestra salud ya que influye en el estado de ánimo de las personas y en procesos fisiológicos.

A pesar de esto, **la exposición al sol debe ser responsable**, ya que puede tener efectos negativos.

En función del tipo de radiación emitida (UVA, UVB y UVC) los daños pueden darse a diferentes niveles.



<p>UVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Envejecimiento prematuro de la piel. • Alergias solares y reacciones fototóxicas.
<p>UVB</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quemaduras. • Insolaciones y golpes de calor. • Alteraciones en el ADN.
<p>UVC</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Son los principales causantes del cáncer de piel.



Los efectos del sol pueden ser diferentes dependiendo del tipo de piel de la persona:

Tipo	Tipo de piel	Bronceado/ Quemaduras	Protección
I	Piel muy clara	Casi nunca/ Gran propensión	Máxima
II	Piel clara	Muy lento/ Propensión	Muy alta
III	Piel morena clara	Facilidad/ Por exposición larga al sol	Alta
IV	Piel morena oscura	Bastante facilidad/ Difícil	Normal
V	Piel oscura	Mucha facilidad/ Difícil	Normal-baja
VI	Piel muy oscura	Mucha facilidad/ Muy difícil	Baja



¿Cómo debo protegerme?

- ☀️ **Busque la sombra.**
- ☀️ **Proteja su piel con ropa.**
- ☀️ **Mire la caducidad del producto.**
- ☀️ **Póngase protector solar siguiendo las indicaciones del producto.**
- ☀️ **Asegúrese de aplicar correctamente el protector.**
- ☀️ **Utilice gafas de sol y sombrero/gorra.**
- ☀️ **Evite las horas de mayor exposición solar.**
- ☀️ **Mayor protección para niños y ancianos.**