



La sociedad está acostumbrada a tomar precauciones en sus exposiciones al sol en verano, pero no está tan extendido protegerse de las radiaciones solares también en invierno, puesto que con las bajas temperaturas o los días nublados no tendemos a pensar que pueda ser un peligro para la salud.

Al igual que cuando vamos a la playa, en invierno tanto al ir a esquiar, practicar deporte o trabajar al aire libre es muy importante cuidar nuestra piel con la protección adecuada ya que los rayos solares siguen incidiendo sobre nosotros de la misma manera que lo hace en verano.



Recomendaciones básicas para cuidarse del sol en invierno

- La protección solar debe ser utilizada los días de invierno en los que se está expuesto al sol. El factor recomendado es como mínimo de 30.
- Las gafas de sol son necesarias siempre y cuando se esté al aire libre.
- Aconsejable el uso de sombreros y gorros
- Protección labial para evitar quemaduras en esta parte tan sensible del rostro y la predisposición a alergias y ampollas labiales.
- Aunque el día esté nublado hay que ponerse protección.

