



CUIDADOS ante la EXPOSICIÓN SOLAR

Debes tener cuidado con las exposiciones prolongadas al sol, ya que, lejos de beneficiarte y adquirir un bonito color de piel, pueden perjudicarte.

Para los ojos...



REQUISITOS QUE DEBEN CUMPLIR LAS GAFAS DE SOL:

- ✓ Tener marcado CE.
- ✓ Indicar la categoría de filtro solar. Elige el adecuado para su uso.
- ✓ Ser “estables”, sin rugosidades ni puntas salientes.
- ✓ Ir acompañadas de un folleto y una etiqueta que recoja, al menos:
 - La empresa fabricante o distribuidora en Europa.
 - Las características de uso, usos indebidos y riesgos.
 - El grado de protección contra la luz y radiaciones ultravioleta.
 - Normas de limpieza y mantenimiento.



ESCOGE LAS GAFAS DE SOL TENIENDO EN CUENTA:

Categoría del filtro	Tipo de lente	Uso	Restricción
0	Muy clara	Interiores o cielo cubierto	Ninguna
1	Ligeramente coloreada	Luminosidad solar ligera (ciudad)	No válidas para conducción nocturna
2	Medianamente coloreada	Luminosidad solar mediana (ciclismo)	
3	Oscura	Luminosidad solar fuerte (playa, montaña)	No válidas para conducir
4	Muy oscura	Luminosidad extrema (esquí, alta montaña)	

SI TUS GAFAS NO CUMPLEN CON LA NORMATIVA...

- ☹ Pueden producir lesiones oculares, mareos, dolores de cabeza...
- ☹ El **filtro ultravioleta** es fundamental. Si no lo tiene, puede provocar, a largo plazo, aparición de cataratas.

- ☺ **Lente oscura:** no quiere decir que te proteja más.
- ☺ **Lente amarilla:** no filtra las radiaciones solares.

¿CUÁNDO UTILIZAR LA CREMA SOLAR?

30 minutos antes de exponerte al sol.

Después de cada baño.

Cada 2 horas.

También en los días nublados.

Para la piel...



- ☂ **Evita** las horas de mayor radiación solar, **limita la exposición** continuada al sol y protégete la cabeza.
- 👶 Protege especialmente a **niñas y niños**.
- 🧴 Aplícate una crema bronceadora adecuada para tu piel, y en las primeras exposiciones, que sea de protección superior a tus necesidades. **Lee bien la etiqueta.**
- 💊 Si estás tomando **medicamentos**, consulta con el personal médico.
- 👤 Si ves **cambios de color en tu piel** o aumento de pecas o lunares, consulta a un o una especialista.
- 🚫 Si te expones al sol, no uses colonias ni otros cosméticos, pueden **producir manchas**.
- 🔍 Los protectores solares tienen una **duración aproximada** de un año, pasado ese tiempo pueden resultar ineficaces. Si aprecias cambios de color, textura o aroma, **deséchalo**.

