

¡Este verano
protégete del sol
y cuida tu piel!

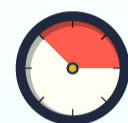


Con el aumento de las temperaturas y la próxima llegada del verano, es importante que sepas cuidar tu piel de la radiación ultravioleta (UV) generada por el sol, para evitar sufrir quemaduras y problemas mayores como el cáncer a la piel.

¿Qué precauciones te recomendamos tomar para este verano?



Asistir al dermatólogo para evaluar tu piel y determinar si existen lesiones de riesgo. Revisa tus manchas y lunares una vez al año con un especialista



Evita la exposición solar en las horas de mayor radiación: de 11:00 a 16:00 hrs.



Utiliza bloqueador solar para defenderte de la radiación UV:

- Usa bloqueador FPS 50
- Aplícalo entre 15 y 30 min. antes de exponerte al sol
- Repasa la aplicación cada 3 horas
- Usa bloqueador todos los días del año



Si vas a estar expuesto al sol gran parte del día, usar pantalla solar y protectores físicos como quitasoles, sombreros, lentes de sol, etc.



Si te bañas en piscinas o playas, aplícate bloqueador solar cada vez que salgas del agua, luego de secarte



Mantente hidratado con agua

¡Protege tus ojos del sol con **Ópticas Schilling!**

¡Por ser asegurado Vida Cámara, obtén un 12% de descuento en lentes de sol en todas las sucursales de Ópticas Schilling a lo largo del país!



[Más información](#)

Toda la información proporcionada en esta sección no sustituye en ninguna circunstancia la consulta con un especialista de la salud.

Estar asegurado por Vida Cámara, siempre es una buena noticia.

