

Cuidados del Verano



Disfrutar del sol y el aire libre tiene muchos beneficios en nuestra salud, si atendemos a los cuidados adecuados:

- **Utilizar sombrero, ropa clara y anteojos de sol.**
- **Aplicarse protector solar y renovarlo cada 2 horas o al salir del agua.**
- **Evitar la exposición entre las 10 y 16 hs.**
- **Permanecer en espacios ventilados.**