



EL SOL Y LAS CREMAS SOLARES



Es de vital importancia la utilización de las cremas solares durante todo el año, son muchas las personas que no le dan importancia y la gran mayoría no las utiliza, por lo que desde la Federación de Servicios USO ponemos a vuestra disposición algunas recomendaciones a través de este boletín.

Recomendaciones

- Es importante protegernos de los rayos solares, incluso si el cielo está nublado o si estamos a la sombra.
- La cremas solares no son sólo para la época estival cuando no vamos a la playa.
- En invierno debemos utilizarlas en la cara y manos 30 minutos antes de salir de casa.
- En verano debemos proteger todas las zonas del cuerpo que estén al descubierto.
- Si estamos en la playa, río, montaña, etc... cada dos horas al menos, debemos aplicarnos la crema solar.
- Las sombrillas deben tener filtro solar y resguardarnos debajo de ellas lo más posible.
- Educar en la edad temprana la necesidad de protegernos de los rayos solares.



Protección en el trabajo

En aquellas empresas donde las personas realizan trabajos al aire libre, o en otras que están expuestas al sol a través de cristales, aconsejamos que se traten estos temas en reuniones del comité de salud laboral con la dirección de las empresas, evaluando los puestos con la exposición al sol y tomando medidas preventivas para los trabajadores y trabajadoras como pueden ser:

- Utilización de cremas solares.
- Gorras y gafas de sol de ser necesarias.
- Ropa ligera que tenga protección solar.
- Trabajar siempre en las zonas de más sombra y evitar las horas de máximo calor.
- Solicitar fuentes si se puede o llevar siempre agua.
- Protegerse cada dos horas al menos con crema solar con un factor alto.

Beneficios FPS de los protectores solares

- Evitar problemas en la piel.
- Envejecimiento prematuro.
- Aparición de manchas.
- Evitar quemaduras en nuestro cuerpo.
- Con la piel hidratada por la utilización de cremas solares el bronceado es más duradero.



RECOMENDACIONES;

Muy importante; ante cualquier duda de un lunar o mancha en nuestra piel, protégete del sol y acude lo antes posible al médico, una detección a tiempo es vital para la salud de las personas.