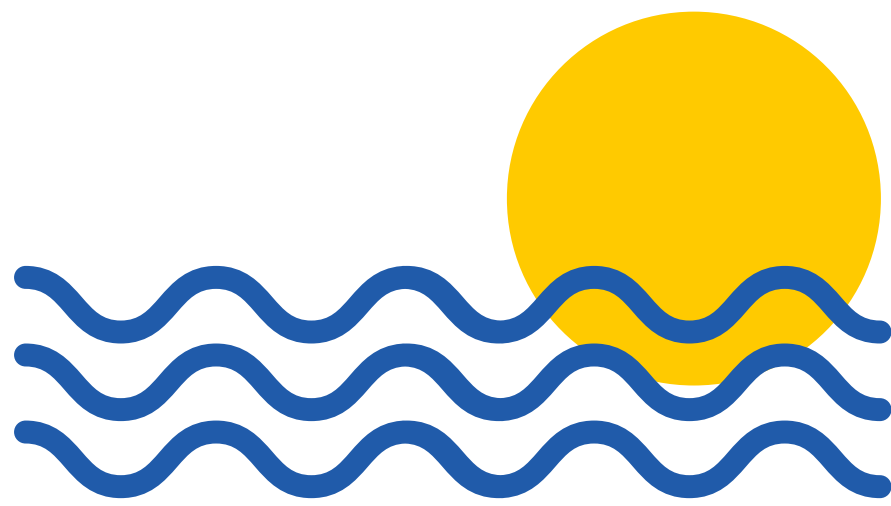
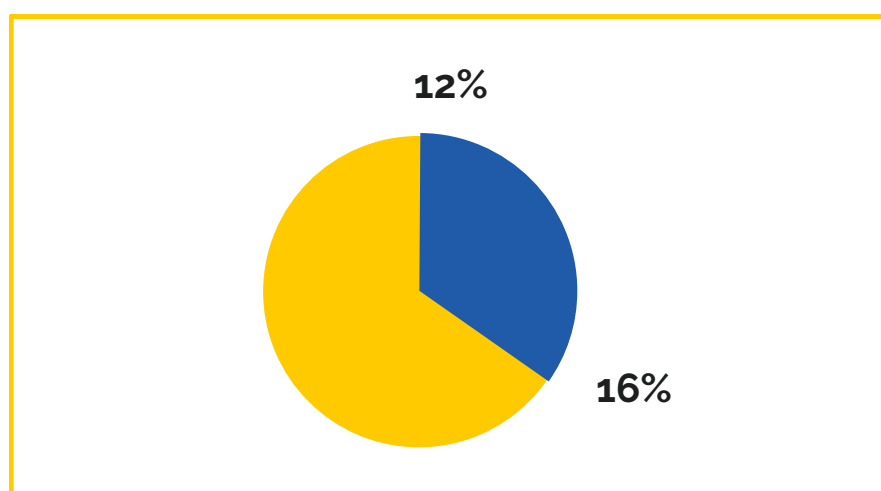


# Este verano, no juegues con el sol



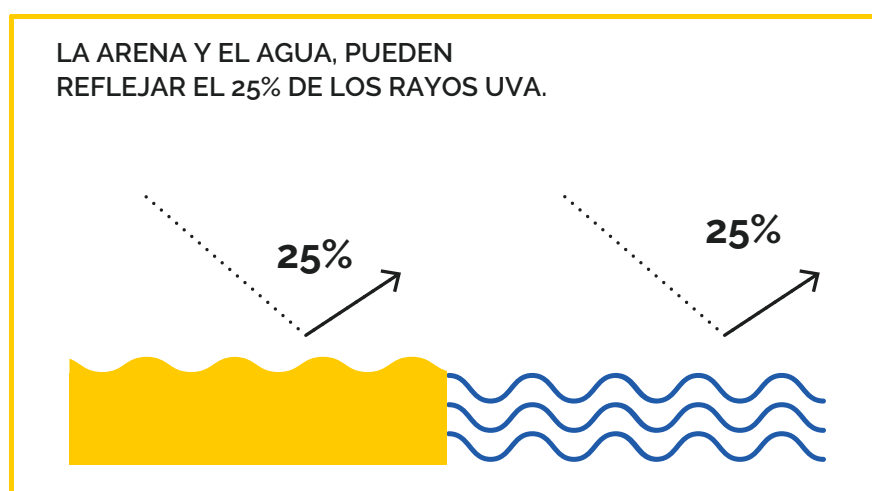
## Controla las horas de sol

Recuerda buscar una buena sombra entre las 12 y las 16 horas.



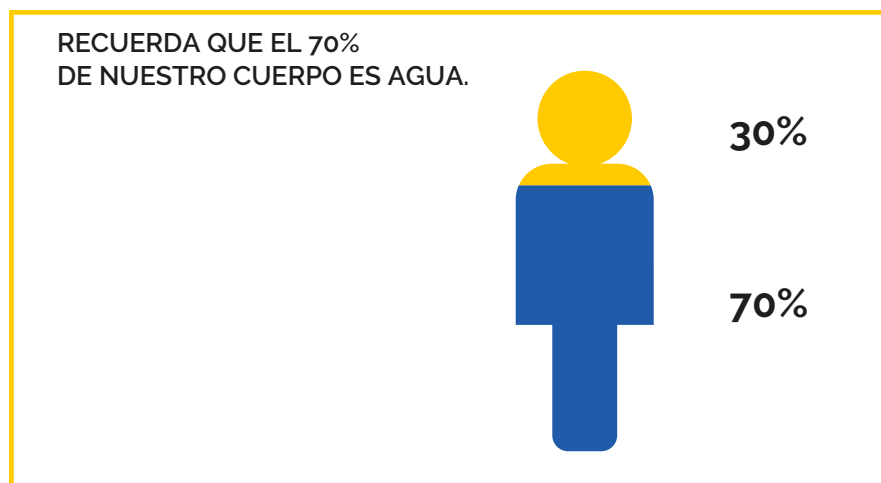
## Protege tus ojos

Evita permanecer bajo el sol durante mucho tiempo. Es muy importante que protejas tus ojos con gafas de sol.



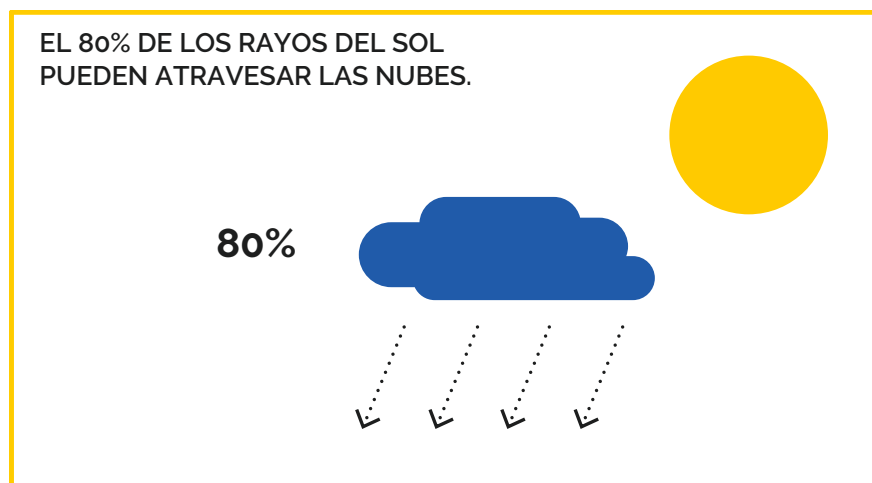
## Bebe mucha agua

Bebe agua con frecuencia. Una piel bien hidratada también te cuidará frente a los rayos solares.



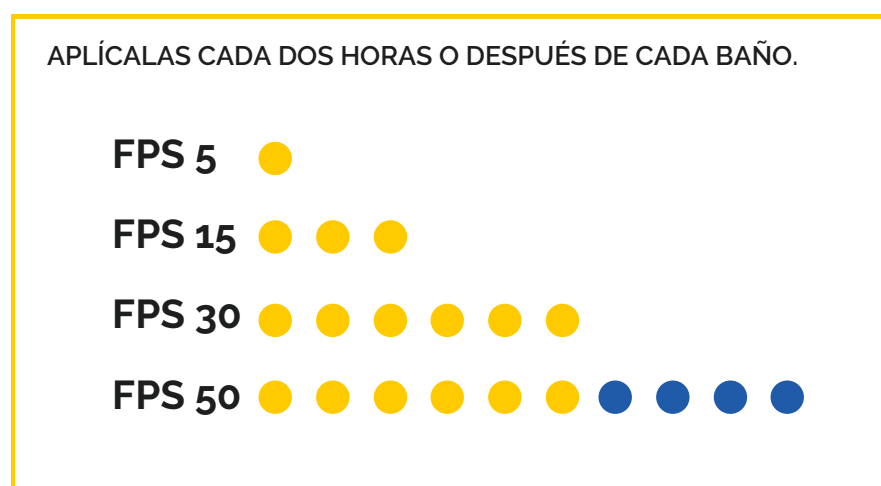
## Aire libre

Recuerda protegerte en actividades al aire libre.



## Cremas solares

Las cremas con un nivel de protección alto son las únicas que te resguardarán de los rayos más peligrosos.



## Protégete

Utiliza sombrillas, sombreros, gorras, camisetas... cuando te pongas directamente al sol.

