

El sol, nuestro amigo

Educación 1ª
Campaña 2015 “Hábitos saludables para tu piel”

SCAEDV
SECCIÓN CENTRO ACADEMIA ESPAÑOLA
DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA

El sol es...

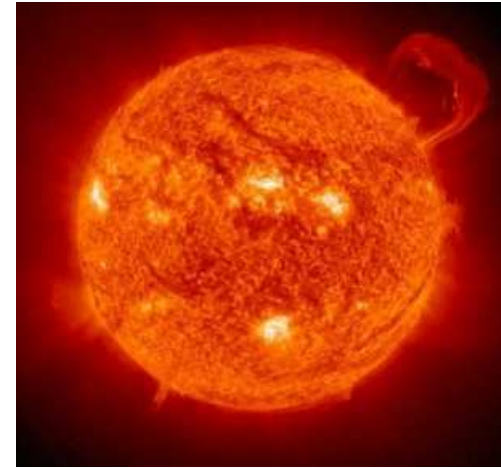
- La estrella más cercana a nuestro planeta, Tierra



- La Tierra está lo suficientemente cerca como para recibir su luz pero no tanto como Mercurio que es el planeta “abrasado”

El sol es...

- Es una fuente de luz que todos necesitamos para vivir
 - Plantas
 - Animales
 - Nosotros



¿Por qué es bueno el sol?

- Porque lo necesitamos para fabricar vitamina D y tener huesos fuertes



- Porque hace que estemos más contentos



¿Cuándo necesitamos que nos dé el sol?

- Necesitamos el sol todo el año
- Siempre que podamos debemos hacer deporte o jugar al aire libre
- En invierno el sol no es tan intenso a menos que nos vayamos a la montaña



¿Hay que protegerse del sol?

- Sí
 - ¿Por qué?
 - Porque si recibimos muchos rayos del sol nos podemos quemar
 - El sol no sabe el tipo de piel que tenemos ni si sus rayos llegan con mucha intensidad
 - ¡Nosotros sí lo sabemos y por eso podemos protegernos!



¿Qué nos pasa si nos quemamos?

- Que la piel se pone roja



- El daño queda en la memoria de la piel y con los años aparecen los problemas



¿Cómo se evitan las quemaduras por el sol?

- No hay que exponerse al sol directamente entre 12:00-17:00 horas
- Hay que usar gorra, gafas, camiseta y crema de protección

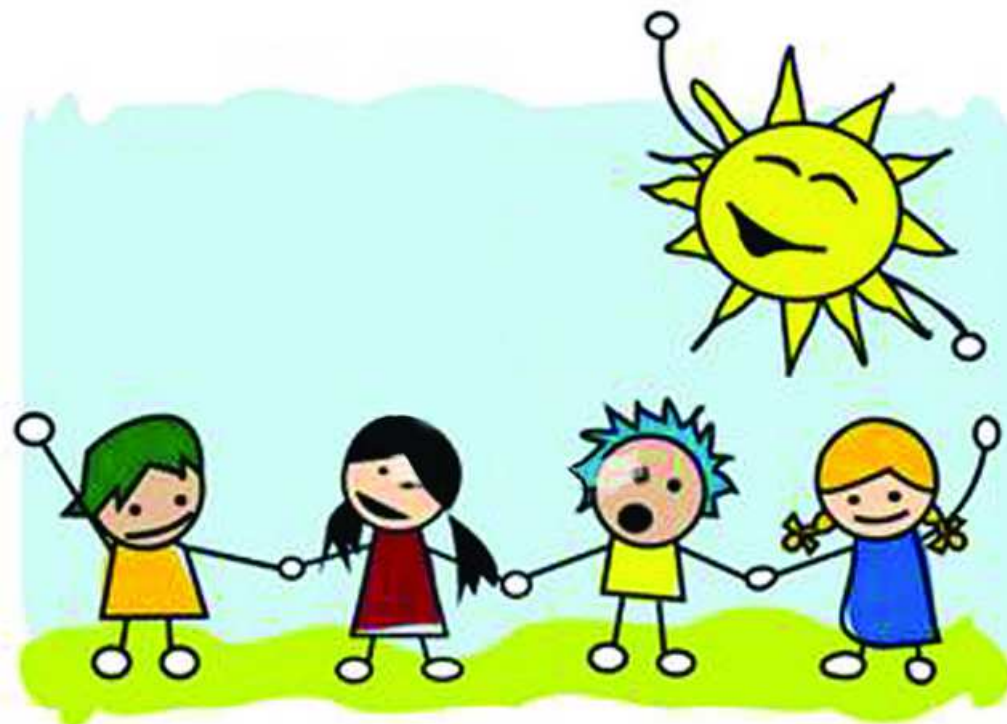


Cuando los rayos del sol son más intensos...

- Lo mejor es buscar la sombra, es lo natural



¡Gracias por vuestra atención!



SC·AEDV

SECCIÓN CENTRO ACADEMIA ESPAÑOLA
DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA