

Buena Salud® Club

1-866-783-2645



Consejo del mes:

Lea la etiqueta para saber si el bloqueador se puede utilizar en los niños. Asegúrese que sus niños usen bloqueador solar con un SPF de 30 o más alto para proteger su piel.

¿Quienes necesitan bloqueador solar? ¡Todos!

Todos debemos usar bloqueador solar sin importar el color de la piel ni la edad. Use bloqueador solar durante todo el año especialmente durante los meses más calientes cuando más partes de su cuerpo están expuestas al sol. Asegúrese de leer la etiqueta del bloqueador y seleccione el que indique tener:

- o **Por lo menos SPF 15**. SPF significa Factor de Protección Solar.
- o **Protección UVA y UVB**, también conocida como protección de “**amplio espectro**”. Esto protege contra la radiación solar ultravioleta A (UVA) y B (UVB).
- o **Resistencia al agua** de por lo menos 40 minutos (ningún bloqueador solar es totalmente resistente al agua).

También, use sombreros de ala ancha y lentes de sol, quédese en la sombra, use ropa que le cubra gran parte del cuerpo y tome mucha agua.