



Sol seguro: Cuida ojos + piel

El sol de verano pega rápido, aun con fresco o nubes. Unos hábitos simples protegen tu piel, tus ojos y tu energía. Usa esta guía rápida antes de días afuera, salidas o estar en el agua.

1

Protege tu piel

- Usa SPF 30+. Aplícalo 15 min antes. Repite cada 2 h y tras sudar o nadar.
- Usa lo suficiente: 1 cdta cara y cuello, 1 oz en piel expuesta.
- Los días nublados cuentan.
- No olvides: orejas, cuello, pies, raya del pelo, manos.

2

Protege tus ojos

- Elige gafas con 100% UV (o UV400).
- Monturas grandes o envolventes bloquean el brillo lateral.
- Polarizado reduce el reflejo, pero aún necesitas protección UV.
- Usa tu beneficio de visión para exámenes y receta al día.

3

Sombra + hidratación

- Busca sombra en horas pico, a menudo de 10 a.m. a 4 p.m.
- Usa ropa ligera y fresca. Agrega sombrero de ala ancha si puedes.
- Toma agua todo el día. Si sudas mucho, añade algo salado o electrolitos.

4

Cuándo pedir ayuda

- Quemadura con ampollas extensas, fiebre, escalofríos o dolor fuerte
- Eye pain, light sensitivity, worsening redness, or new blurry vision

Señales de calor: mareo, debilidad, sudor fuerte, calambres, confusión, dolor de cabeza, náusea o pulso rápido. Ve a un lugar fresco, toma a sorbos y enfría tu piel. Si empeora o te sientes por desmayar o confuso, busca ayuda urgente ya.