

Disfruta de las tradiciones con seguridad

Vigila a los niños y adultos mayores



Hidrátate y protégete del sol

Semana Santa
SIN ACCIDENTES



Directorio

Por cualquier emergencia comunícate al

1522



o escanea el código QR para conocer la ubicación de la unidad médica más cercana.

f X @ in d e
www.igsgt.org
#UnIGSSMásCercaDeTi

¿Cómo elegir el mejor protector solar?

Toma en cuenta estos consejos

- 1** SPF 50 factor de protección solar
 - Factor que determina el tiempo de exposición
 - Es distinto para cada persona, depende de su fototipo de piel
- 2** UVA y UVB

Contra qué tipo de rayos protegen:

 - Onda corta al sol "C"
 - Onda media al sol "B"
 - Onda larga al sol "A"
- 3** ¿Para qué parte de tu cuerpo es?
 - Rostró
 - Cuerpo
 - Rostró + Cuerpo
- 4** Tipo de piel

Mixta, seca o grasa



- 5** Resiste al agua

Especifica si es o no resistente al agua
- 6** Verifica los beneficios
 - Grado de protección: baja, media, alta o muy alta
 - Tecnología: antiedad

¿QUÉ ES EL FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR O SPF?

El SPF (Sun Protection Factor) o factor de protección solar es la medida estándar de protección adicional que le provee a la piel para no quemarse por el sol.

¿CUÁL ES TU FOTOTIPO DE PIEL?

Es la capacidad de la piel para asimilar las radiaciones solares en función al físico.

Es muy importante saber cuál es nuestro fototipo, para elegir de manera adecuada qué factor de protección solar necesitamos utilizar, así como las precauciones especiales que debemos guardar a la hora de tomar el sol y el tiempo máximo que podemos exponernos.

PROTÉGETE TAMBIÉN EN LA CIUDAD



Aplicarte el protector media hora antes de salir de casa.

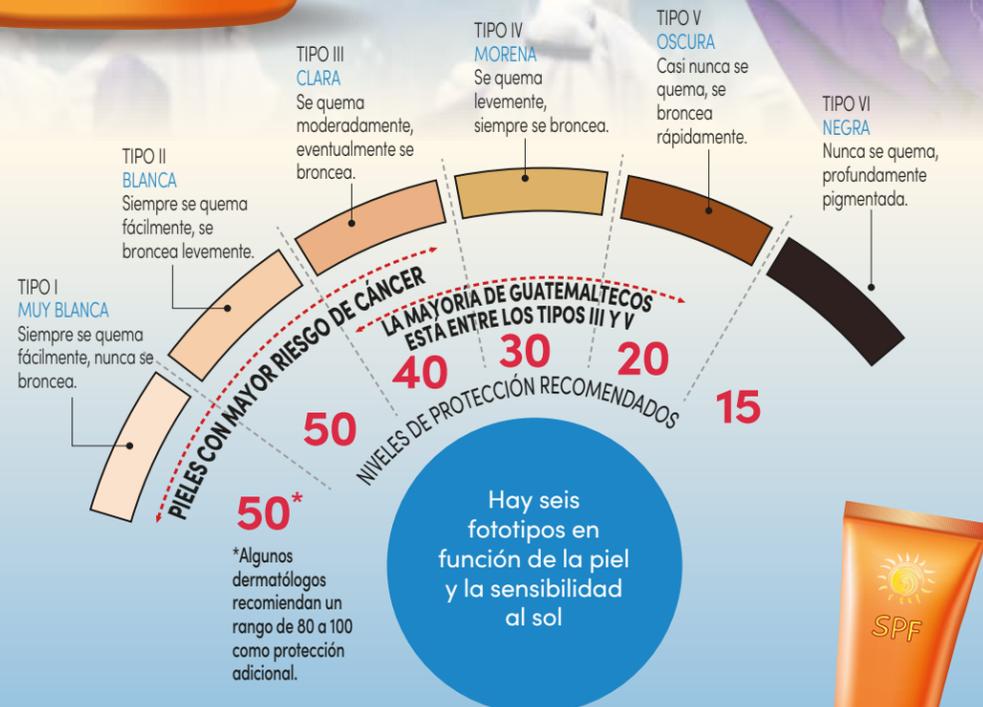


Aplica bloqueador de bajo nivel de SPF, pues los rayos ultravioleta no solo afectan en la playa o la piscina.



NO TE EXPONGAS AL SOL POR MUCHO TIEMPO

CADA **2** HORAS y después de cada baño aplicate protector solar.



Golpe de calor

¿Qué es? Es el incremento de temperatura corporal producido por una exposición prolongada al sol o calor.

SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza
- Sed intensa
- Náuseas, vómitos y mareos
- Sudoración excesiva
- Taquicardia
- Pérdida del conocimiento
- Enrojecimiento y resequead de la piel

¿CÓMO PREVENIRLO?

- Evita exponerte por mucho tiempo al sol
- Viste ropa cómoda y fresca
- Mantente hidratado
- Consume alimentos frescos como frutas y verduras
- Busca lugares frescos
- Cúbrete del sol
- No permanezcas en vehículos estacionados y cerrados

LOS MÁS VULNERABLES



- Personas con discapacidad
- Niños y adultos mayores
- Enfermos crónicos o cardíacos
- Mascotas

