

COMPRENSIÓN LECTORA



Recomendaciones para tomar el sol



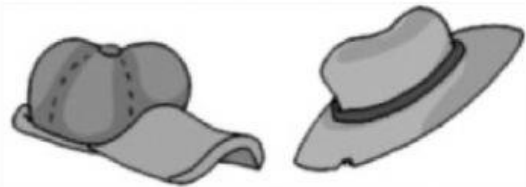
El sol es beneficioso para nuestra salud, y está demostrado que nos ayuda a estar más relajados y de mejor humor. Pero exponerse directamente a sus rayos tiene riesgos.

Cuando vamos a la playa o a la piscina, es aconsejable usar gafas de sol, cubrirse la cabeza y aplicarse protección solar.

- La luz del sol no solo puede ser molesta e impedir que veamos bien, sino que además puede provocar daños en nuestros ojos. Es importante usar gafas apropiadas para protegerlos.



- Se recomienda usar una gorra o un sombrero para que la cabeza no esté expuesta directamente al sol. Así se evitarán mareos e insolaciones.



- Es fundamental aplicarse fotoprotector por todo el cuerpo. Cada piel es diferente, de modo que hay que informarse del índice de protección adecuado para **cada** uno.



La crema solar debe aplicarse media hora antes de exponerse a los rayos del sol y debe volverse a aplicar cada dos horas o después de cada baño.

AVISO!!: Las preguntas del texto las podéis encontrar en un formulario que va adjunto a la publicación.

