Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

El sol, virtudes y peligros.

El sol es fuente de vida y de salud en nuestro planeta. Tiene muchos efectos positivos. Es imprescindible para nuestros biorritmos y ciclos vitales. Es fuente de **vitamina D**. Estar al aire libre es bueno para nuestra salud física y mejora las relaciones sociales.

Pero el sol también tiene sus peligros. Las radiaciones solares tienen efectos negativos a corto plazo y a largo plazo, algunos de ellas graves. Los expertos aconsejan una **exposición regular y controlada** con filtros solares físicos y químicos que se deben adaptar a cada tipo de piel.

¿Cuanto tiempo?¿Como protegerse?¿Con qué? ¿A qué edad? Preguntas lógicas y frecuentes cómo estas, son las que te contestamos en nuestra campaña de este mes **"*El Sol, virtudes y peligros*".**

¿Te interesa? Pues puede informarte pinchando AQUÍ.

Fecha de publicación: 24-05-2020