

Protección solar. ¿Cuándo y cómo?

El Sol es el origen de la vida y quien la mantiene en la Tierra. Por lo tanto, la gran mayor parte de sus efectos sobre nosotros son beneficiosos. En particular es fuente fundamental de [vitamina D](#), por lo que no debe evitarse drásticamente la exposición al sol, sino más bien evitar su exceso.

Las actividades al aire libre son beneficiosas para la salud física y fomentan la relación social y la comunicación.

Pero... **[¡CUIDADO CON EL SOL!](#)** En exceso y sin protección también puede dar problemas. Y hay que empezar desde pequeños. ¡Los jóvenes también!

Si queréis más información, [consultad nuestro artículo completo](#).

Fecha de publicación: 9-10-2011

Autor/es:

- [Manuel Merino Moína](#). Pediatra. Asesor interno del Comité Asesor de Vacunas AEP.. Centro de Salud "El Greco". Getafe (Madrid)
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

