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

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 proteción 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)