



GOBIERNO REGIONAL DE
HUANCAVELICA

MEDIDAS PARA PREVENIR EFECTOS A LA SALUD POR LA EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN SOLAR ULTRAVIOLETA

DIRECCION

REGIONAL

DE SALUD

HUANCAVELICA

ING. KATTIA ROSARIO CONTRERAS LIZANA

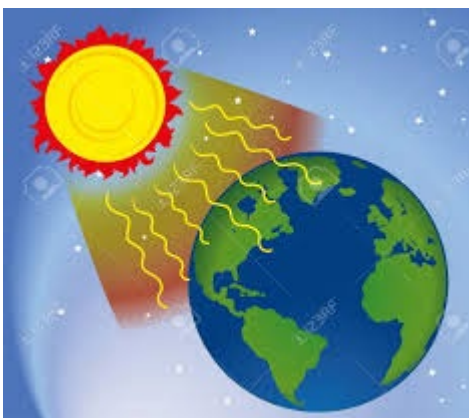
Coord. Programa de Vigilancia Sanitaria de la Calidad de Aire,
Ruido, Tabaco y Radiación solar ultravioleta

DEPA-DESA-DIRESA-HVCA

ÍNDICE DE RADIACIÓN ULTRAVIOLETA SOLAR (IUV)

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

El índice UV solar mundial (IUV) es una medida sencilla de la **intensidad de la radiación** UV en la superficie terrestre y un indicador de su **capacidad de producir lesiones cutáneas**.



CATEGORÍA DE EXPOSICIÓN	INTERVALO DE VALORES DEL IUV
BAJA	< 2
MODERADA	3 A 5
ALTA	6 A 7
MUY ALTA	8 A 10
EXTREMADAMENTE ALTA	11+

PROTECCIÓN SUGERIDA PARA IUV

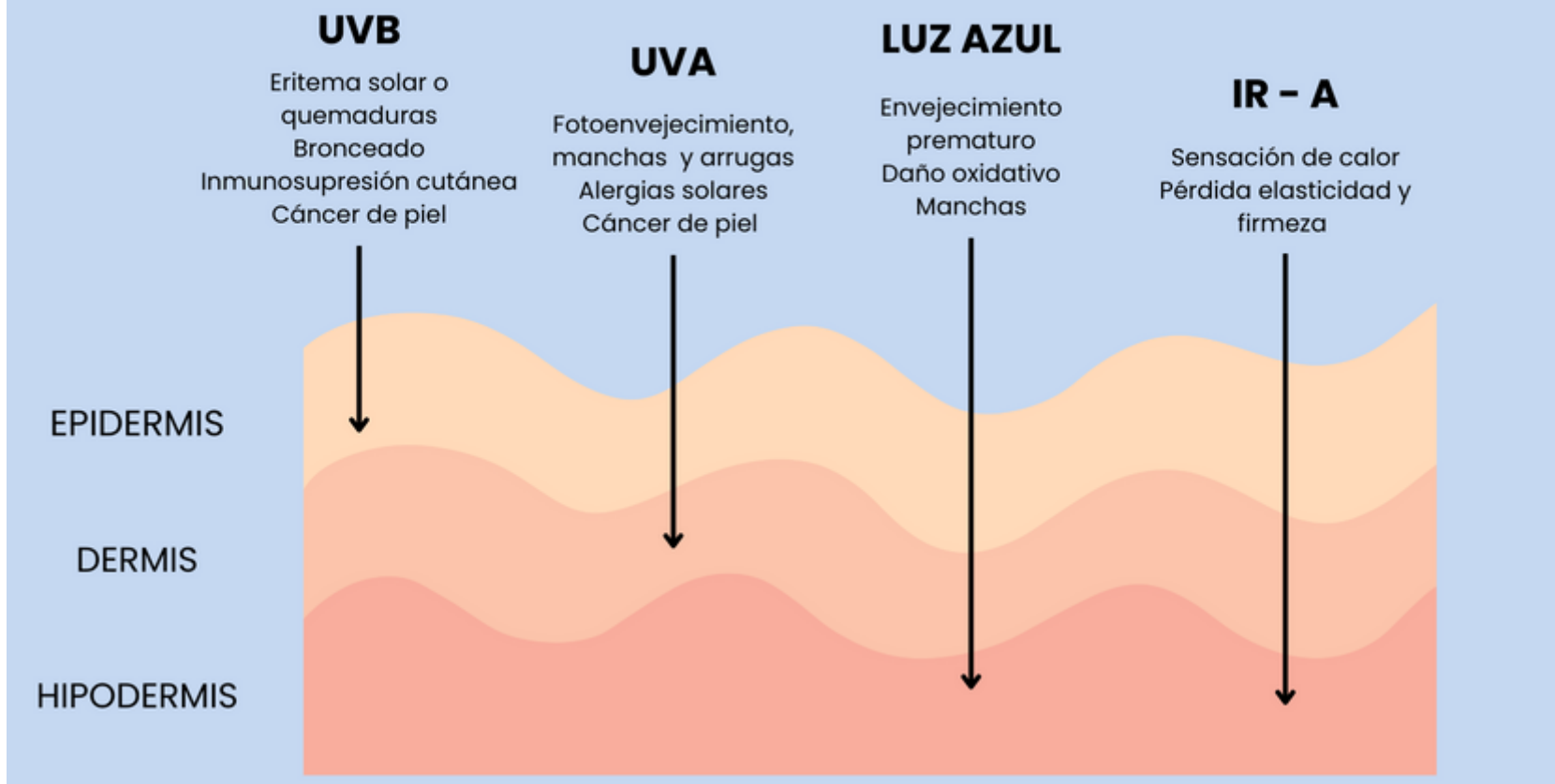
ÍNDICE UV		RIESGO	PROTECCIÓN SUGERIDA	
	0	BAJO		<ul style="list-style-type: none">• Necesita mínima protección• Gafas de sol en días brillantes
	1			
	2			
	3	MODERADO		<ul style="list-style-type: none">• Gorro o sombrero• Crema con filtro• Gafas de sol• Áreas sombrías
	4			
	5			

PROTECCIÓN SUGERIDA PARA IUV

ÍNDICE UV	RIESGO	PROTECCIÓN SUGERIDA
6	ALTO	
7		<ul style="list-style-type: none"> • Gorro o sombrero • Crema con filtro • Gafas de sol • Áreas sombrías • Cuidado con bebés
8	MUY ALTO	
9		<ul style="list-style-type: none"> • Gorro o sombrero • Crema con filtro alto • Gafas de sol • Sombra • Cuidado con niños • Evitar sol de 12a16h • Procure no exponerse al sol
10		
11+	EXTREMO	 <ul style="list-style-type: none"> • Evite la exposición al sol

EFFECTOS EN LA SALUD

¿QUÉ EFECTOS TIENE LA RADIACIÓN SOLAR EN LA PIEL?



EFFECTOS EN LA SALUD



Tipos de cancer de piel



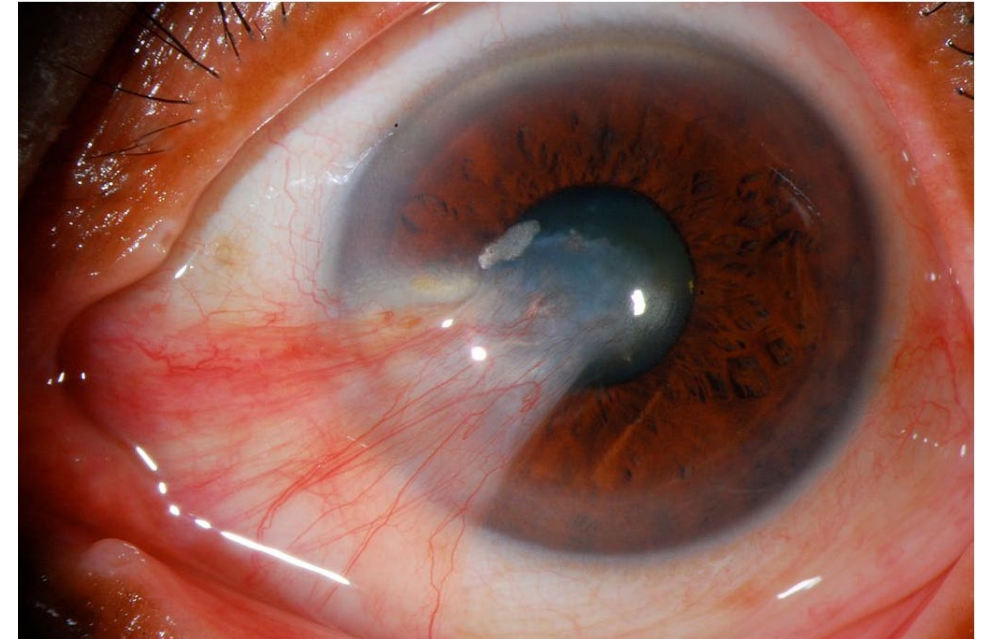
Melanoma

Celulas basales

Celulas escamosas



EFFECTOS EN LA SALUD



La exposición libre de los ojos al sol o el uso de gafas de sol de baja calidad sin el suficiente filtrado UV produce un efecto perjudicial en el ojo humano

Lesiones en:

- La piel de los PÁRPADOS.
- En la CONJUNTIVA,
- Las radiaciones UVA y UVB son absorbidas por el epitelio de la CÓRNEA.
- EL CRISTALINO

POBLACIÓN EN MAYOR RIESGO

- La población de piel y los ojos claros.
- Niños menores de 2 años y adultos mayores.
- Pasar mucho tiempo a la intemperie por motivos de trabajo o recreación sin protegerse aumenta su riesgo.





FACTORES QUE PROPICIAN UNA MAYOR IUV

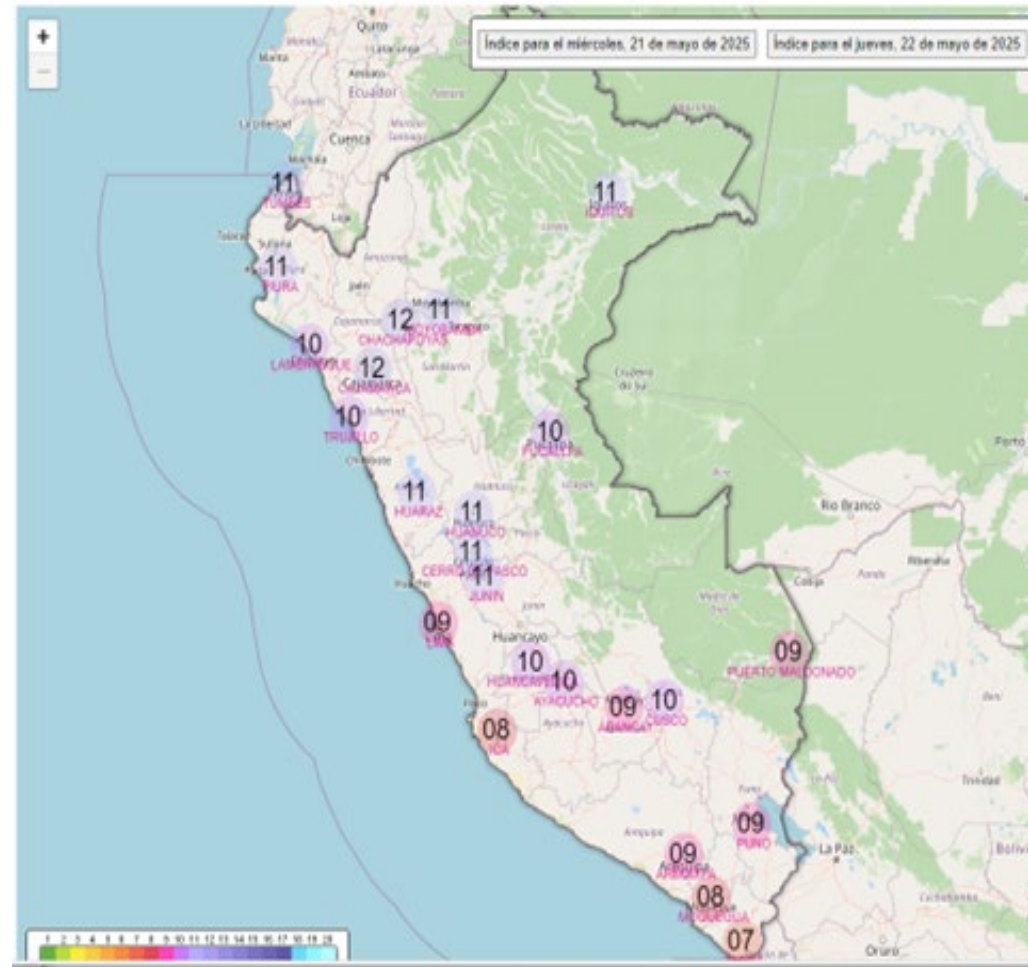
- **Hora del día:** Entre 10 a.m. y 4 p.m.
- **Temporada del año:** Durante los meses de la primavera y el verano.
- **Distancia** : Cercanía al ecuador (latitud): la exposición a UV
- **Altitud:** A mayor altura más cercano a la Radiación solar.
- **Formación nubosa:** 1)Cielo abierto, 2)algunos tipos de nubes pueden reflejar los rayos UV y aumentar la exposición a los rayos UV. 3)Los rayos UV pueden atravesar las nubes, incluso en un día nublado.
- **Reflejo de las superficies:** los rayos UV pueden rebotar en superficies como el agua, la arena, la nieve, el pavimento, el vidrio, lo que lleva a un aumento en la exposición a los rayos UV.

FACTORES QUE PROPICIAN MAYOR RIESGO A LA SALUD POR LA EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA SOLAR

- La **exposición** a una mayor IUV
- El **tiempo y frecuencia** de exposición
- El **color** de la piel y ojos
- La **predisposición** genética
- El **tipo** de ocupación
- La **recreación** al aire libre
- El **desconocimiento** de las medidas de protección

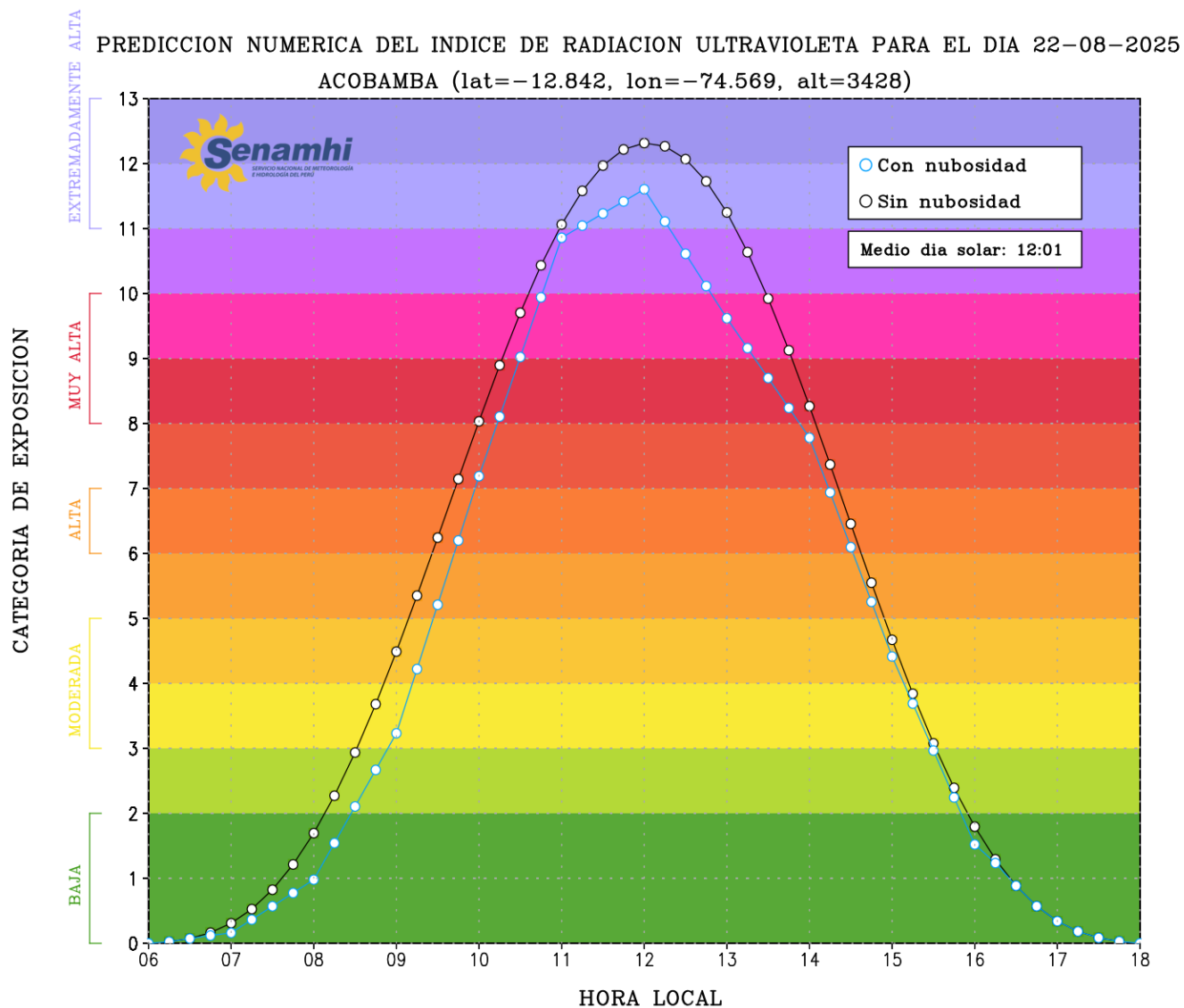


ÍNDICE IUV SOLAR SEGÚN SENAMHI

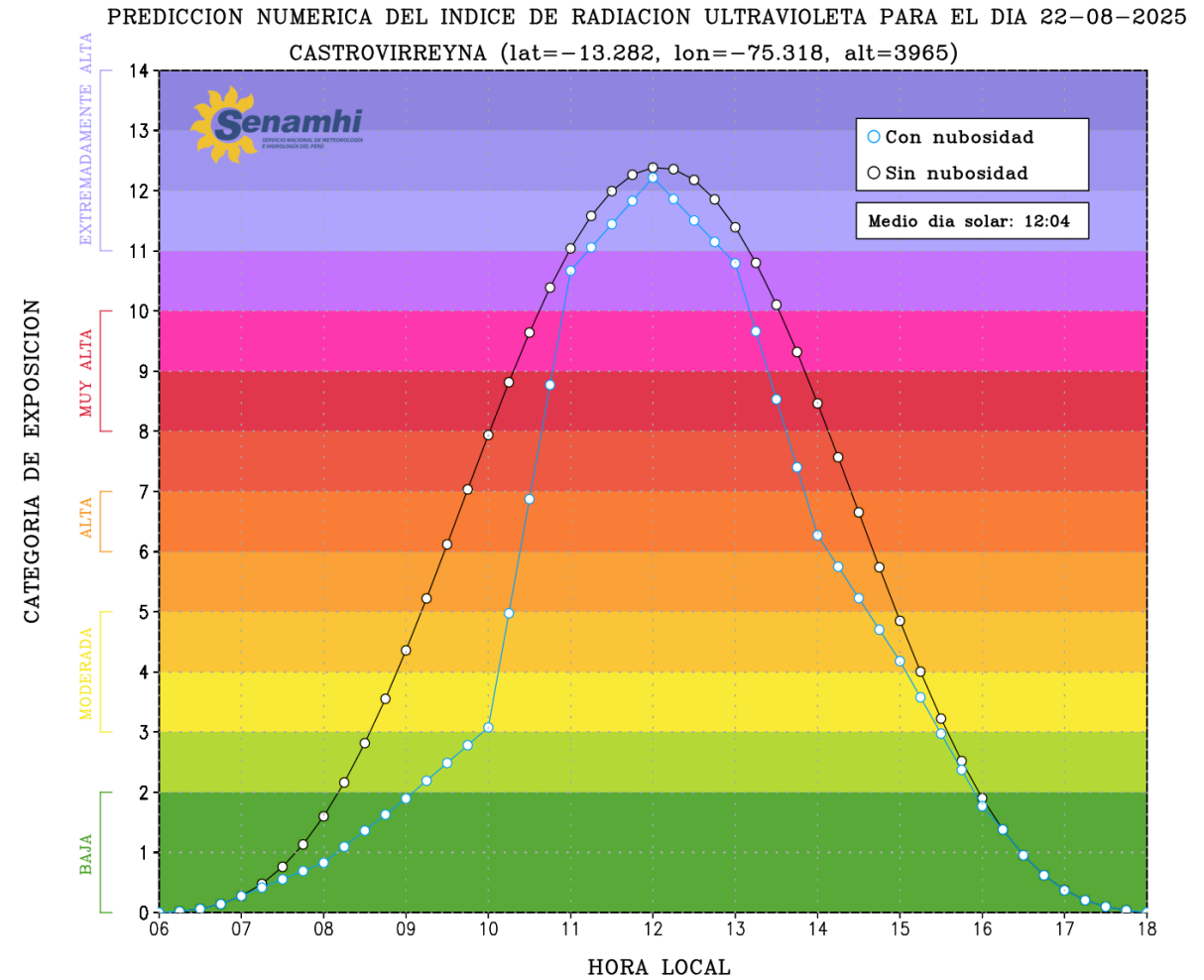
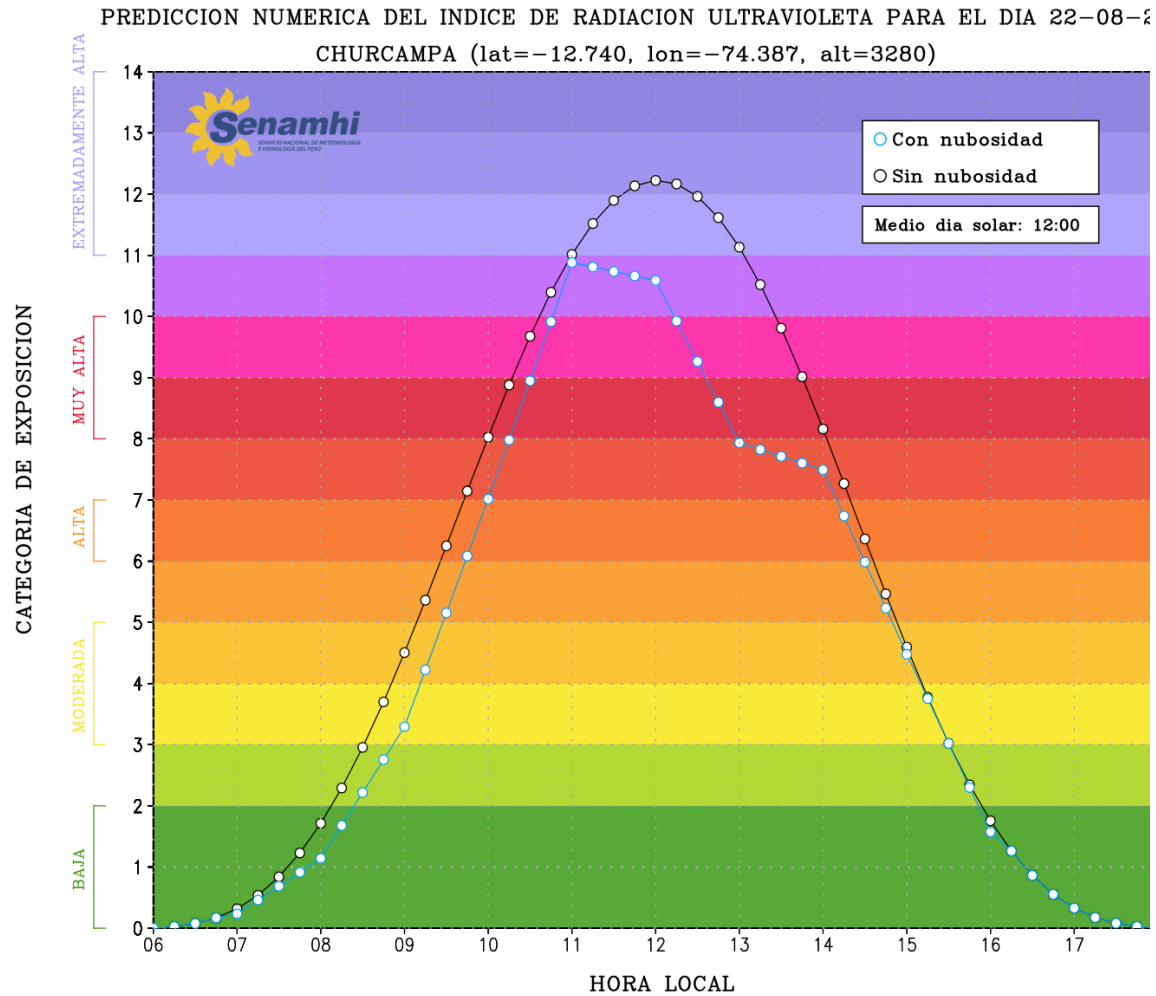


<https://www.senamhi.gob.pe/?p=radiacion-uv>

IUV EN LA REGIÓN HUANCAMELICA SEGÚN SENAMHI



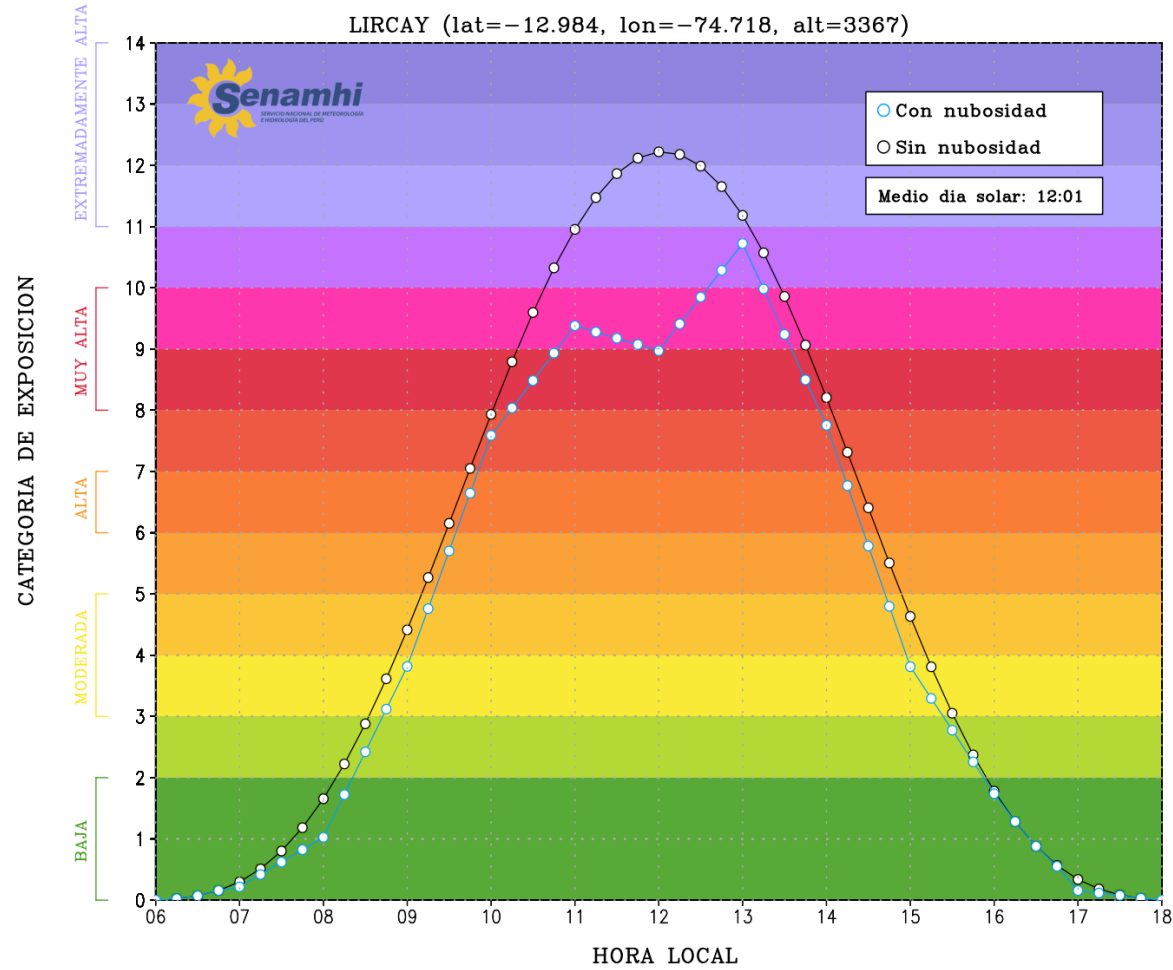
IUV EN LA REGIÓN HUANCAMELICA SEGÚN SENAMHI



IUV EN LA REGIÓN HUANCAMELICA SEGÚN SENAMHI

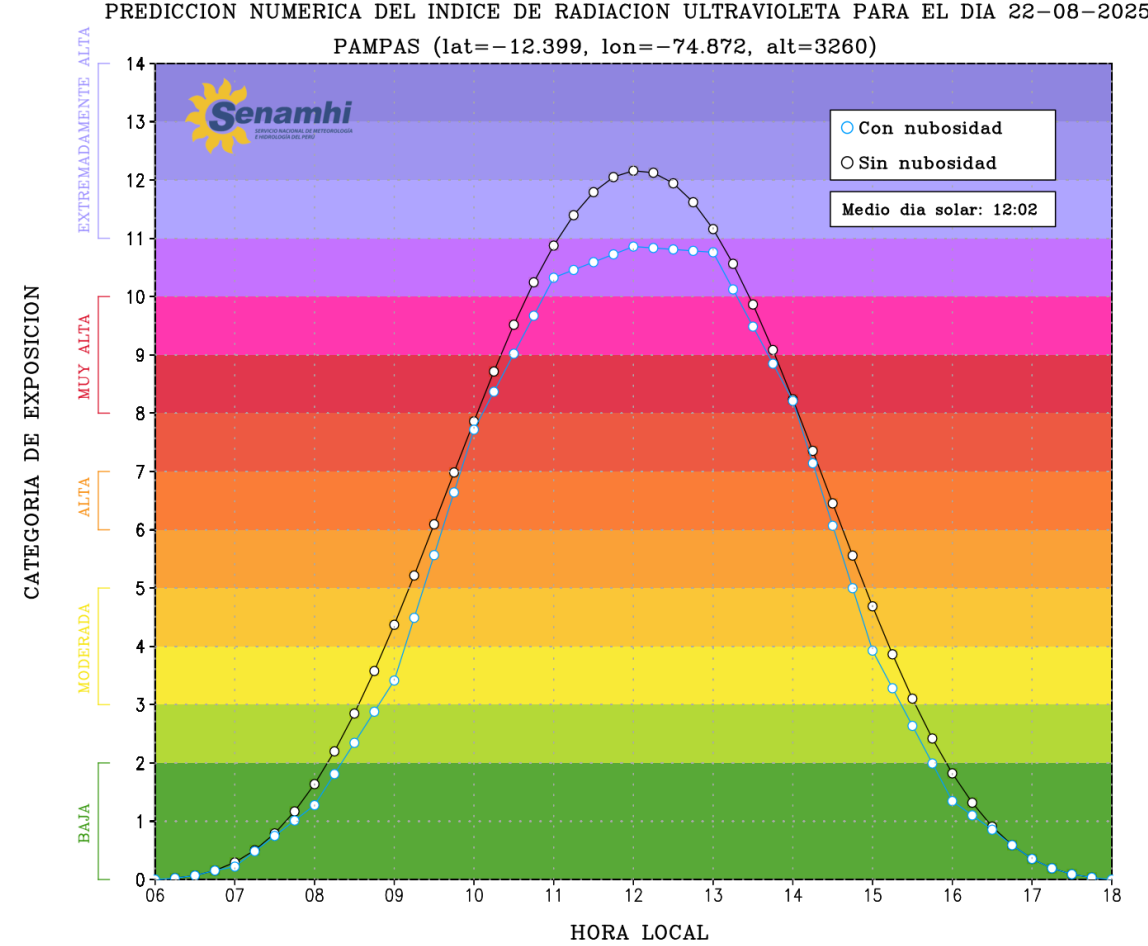
PREDICCIÓN NUMÉRICA DEL ÍNDICE DE RADIACIÓN ULTRAVIOLETA PARA EL DÍA 22-08-2025

LIRCAY (lat=-12.984, lon=-74.718, alt=3367)

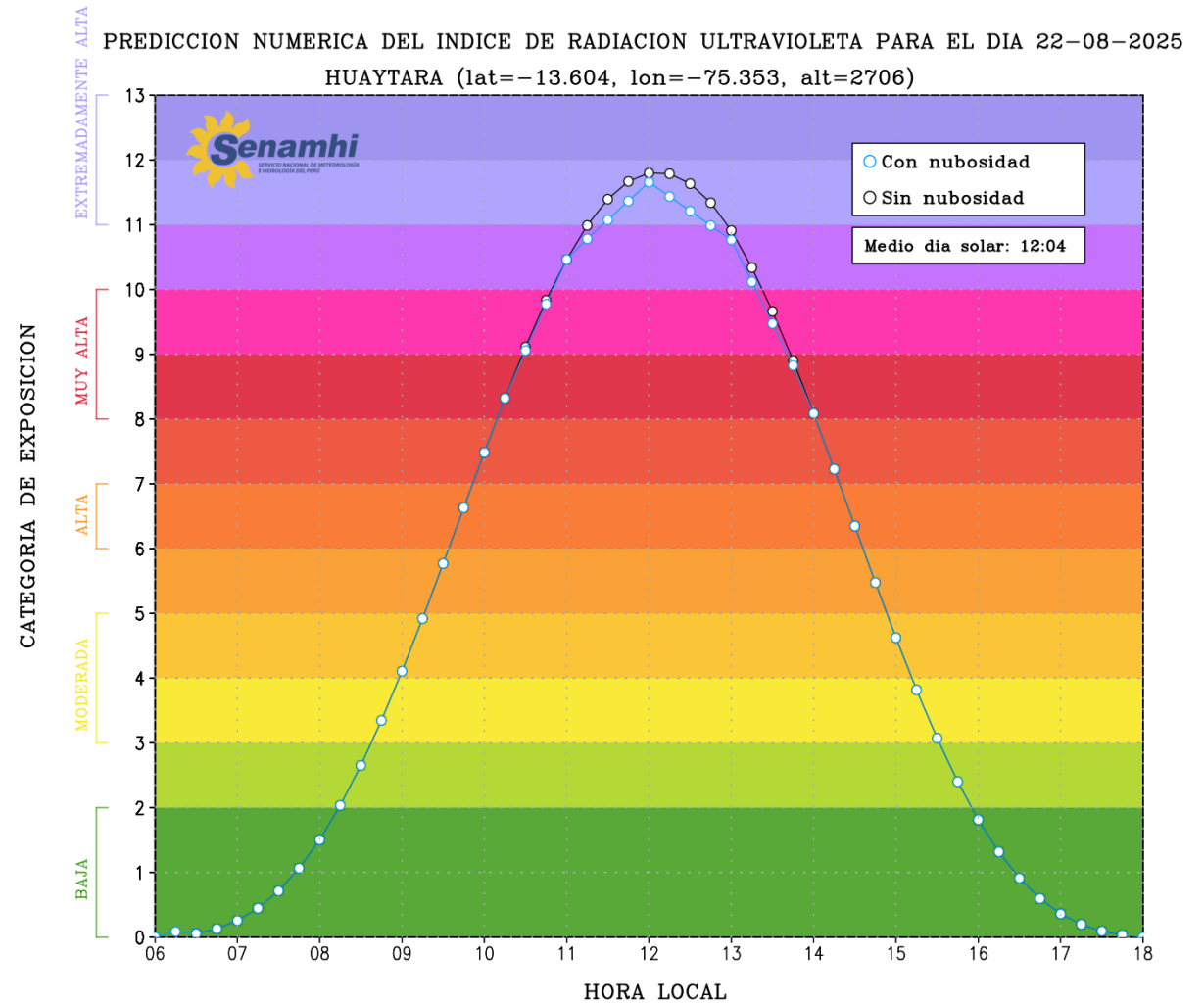
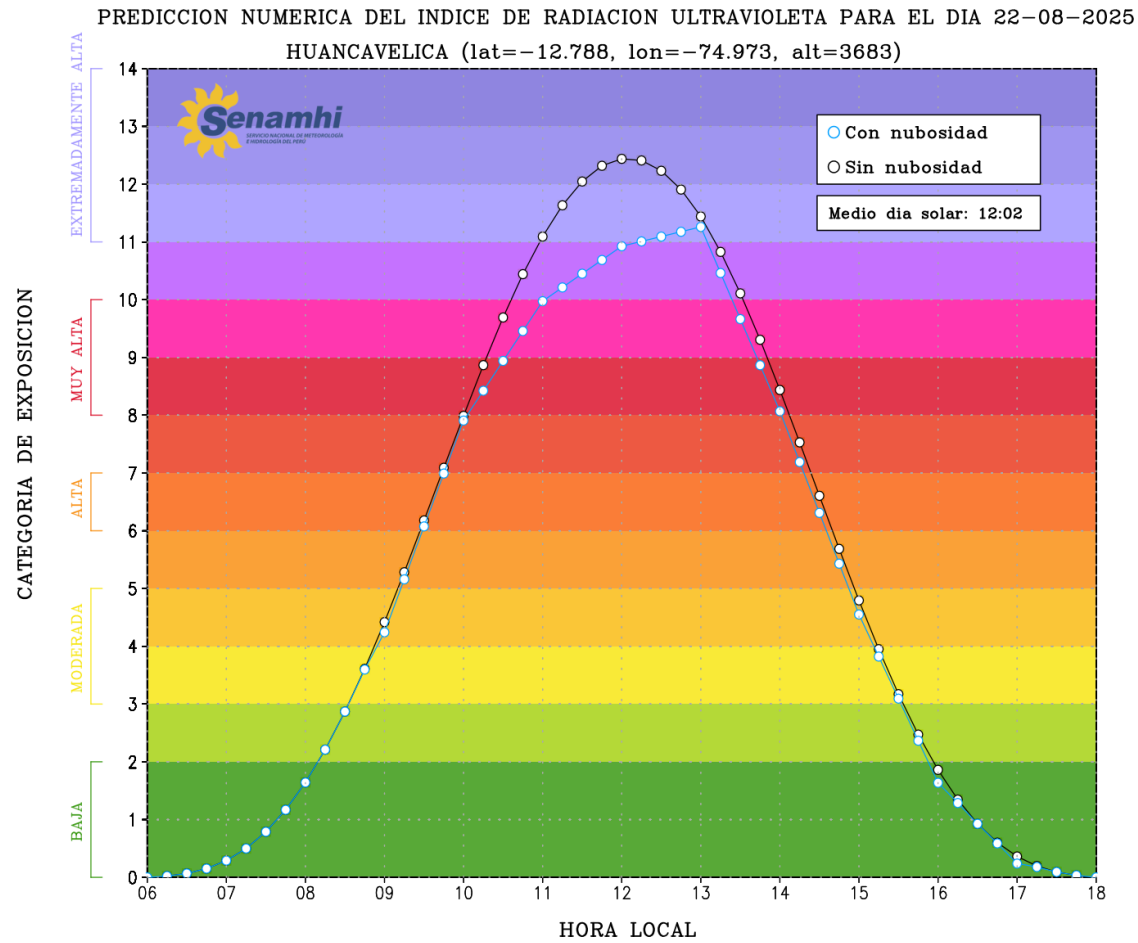


PREDICCIÓN NUMÉRICA DEL ÍNDICE DE RADIACIÓN ULTRAVIOLETA PARA EL DÍA 22-08-2025

PAMPAS (lat=-12.399, lon=-74.872, alt=3260)



IUV EN LA REGIÓN HUANCAMELICA SEGÚN SENAMHI



CASOS DE CANCER A LA PIEL EN LA REGIÓN HUANCAMELICA

CANCER A LA PIEL						
AÑO	2020	2021	2022	2023	2024	A JUNIO 2025
CANTIDAD	0	0	1	0	9	3

FUENTE: ESTRATEGIA CÁNCER

Ley N° 26842, Ley General de Salud

El Artículo N° 100, respecto a la higiene y seguridad en los ambientes de trabajo, establece: “Quienes conduzcan o administren actividades de extracción, producción, transporte y comercio de bienes o servicios, cualesquiera que éstos sean, tienen la obligación de adoptar las medidas necesarias para garantizar la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores y de terceras personas en sus instalaciones o ambientes de trabajo.”



LEY N° 30102

LEY QUE DISPONE MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA LOS EFECTOS NOCIVOS PARA LA SALUD POR LA EXPOSICIÓN PROLONGADA A LA RADIACIÓN SOLAR.

- Consta de 7 artículos
- Dos disposiciones finales complementarias

Fue emitida el 5 de noviembre del año 2013

LEY N° 30102

Artículo 1. Objeto de la Ley

Establecer medidas de prevención, que las instituciones y entidades públicas y privadas tienen que adoptar, para reducir los efectos nocivos para la salud ocasionados por la exposición a la radiación solar.

El Ministerio de Salud es el órgano rector que dicta la política pública a nivel nacional.

LEY N° 30102

Artículo 2. Obligaciones de los titulares de las instituciones y entidades públicas y privadas.

Los titulares de las instituciones y entidades públicas y privadas, a fin de reducir los efectos nocivos ocasionados por la exposición a la radiación solar, tienen las siguientes **obligaciones**:

- a) **Desarrollar actividades destinadas a informar y sensibilizar al personal a su cargo** acerca de los riesgos por la exposición a la radiación solar y la manera de prevenir los daños que esta pueda causar.
- b) Disponer que las **actividades deportivas**, religiosas, institucionales, cívicas, protocolares o de cualquier otra índole que **no se realicen en ambientes protegidos** de la radiación solar se efectúen preferentemente entre las 8:00 y las 10:00 horas o a partir de las 16:00 horas.

LEY N° 30102

c) Proveer el uso de instrumentos, aditamentos o accesorios de protección solar cuando resulte inevitable la exposición a la radiación solar, como sombreros, gorros, anteojos y bloqueadores solares, entre otros.

d) Disponer la colocación de carteles, avisos o anuncios en lugares expuestos a la radiación solar en su jurisdicción, donde se incluya lo siguiente:

“La exposición prolongada a la radiación solar produce daño a la salud”.

e) Promover acciones de arborización que permitan la generación de sombra natural en su jurisdicción.

LEY N° 30102

Artículo 3. Obligaciones específicas de los directores de las instituciones educativas

Los directores de las instituciones educativas públicas y privadas, al **inicio del período de clases o del período académico, informan a los estudiantes** sobre los efectos nocivos para la salud por la exposición prolongada a la radiación solar, recomendándoles hacer uso de los elementos de protección idóneos. Los centros educativos deben contar con zonas protegidas para actividades al aire libre, las mismas que son fiscalizadas por el Ministerio de Educación.

LEY N° 30102

Artículo 4. Obligaciones específicas de los empleadores

4.1 Los empleadores tienen la obligación de **adoptar medidas de protección cuando, por la naturaleza del trabajo que realizan sus trabajadores**, estén expuestos de manera prolongada a la radiación solar.

4.2 Al inicio de la relación laboral, el **empleador debe informar** a los trabajadores sobre los efectos nocivos para la salud por la exposición prolongada a la radiación solar, haciéndoles entrega de los elementos de protección idóneos con la debida capacitación para su adecuado uso.

LEY N° 30102

Artículo 5. Medidas de prevención en las actividades educativas y laborales

5.1 Promuévase actividades educativas y laborales **sin exposición prolongada a la radiación solar y con la protección adecuada**, debiendo tomarse las medidas de protección complementarias en los casos en que se consideren necesarias.

5.2 El reglamento establece las sanciones y multas en caso de incumplimiento de la presente Ley.

LEY N° 30102

Artículo 6. Fiscalización

6.1 Los ministerios de **Salud, de Educación y de Trabajo y Promoción del Empleo**, así como los gobiernos regionales y gobiernos locales, a través de sus organismos correspondientes, son los responsables de fiscalizar el cumplimiento de lo dispuesto en la presente Ley.

6.2 Los titulares de los sectores ministeriales mencionados, así como los representantes de las personas jurídicas que agrupan a **los titulares de los gobiernos regionales y gobiernos locales**, remiten un informe, durante el mes de marzo década año, a la Comisión de Salud y Población del Congreso de la República sobre los resultados de las acciones de fiscalización.

6.3 **El Reglamento** establece las infracciones y sanciones por el incumplimiento de la presente Ley.

LEY N° 30102

Artículo 7. Difusión de los niveles de radiación solar

El Poder Ejecutivo, a través del Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (**SENAMHI**), **debe difundir diariamente los niveles de radiación ultravioleta** en el país, así como sus efectos nocivos para la salud.

R. M. N° 086-2024-MINEDU

EDUCACIÓN

Aprueban la “Norma Técnica para la adopción de medidas preventivas en instituciones educativas públicas y privadas frente a los efectos nocivos a la salud por exposición prolongada a radiación solar, bajas y altas temperaturas u otros fenómenos climatológicos”

**RESOLUCIÓN MINISTERIAL
N° 086-2024-MINEDU**

Lima, 28 de febrero de 2024



“NORMA TÉCNICA PARA LA ADOPCIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS FRENTE A LOS EFECTOS NOCIVOS A LA SALUD POR EXPOSICIÓN PROLONGADA A RADIACIÓN SOLAR, BAJAS Y ALTAS TEMPERATURAS U OTROS FENÓMENOS CLIMATOLÓGICOS”

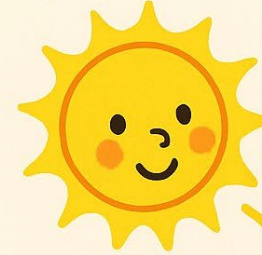
Objetivo General: Asegurar que los estudiantes, docentes, directivos, personal administrativo, comunidad educativa y personal de las instancias de gestión educativa descentralizada, actúen con conciencia reflexiva acerca de las consecuencias negativas en la salud, evitando la exposición prolongada a la radiación solar, a bajas y altas temperaturas u otros fenómenos climatológicos.



6.1.5 Frente a la radiación solar promover el uso de:

- a) Sombrero de ala ancha que cubra orejas y cuello preferentemente.
- b) Camisa, blusa o polo de manga larga, de colores claros, de preferencia blanco o beige.
- c) Bloqueador solar de factor de protección 30 o mayor.
- d) Lentes con filtro UV, entre otros

**¡El sol es bueno...
pero hay que cuidarse!**



**El sol tiene rayos
muy fuertes**



**Si no nos
cuidamos...**



**Nos
quemamos
la piel**

**Duelen
los
ojitos**

¡Cómo nos cuidamos!



Sombrero



**Lentes
oscuros**



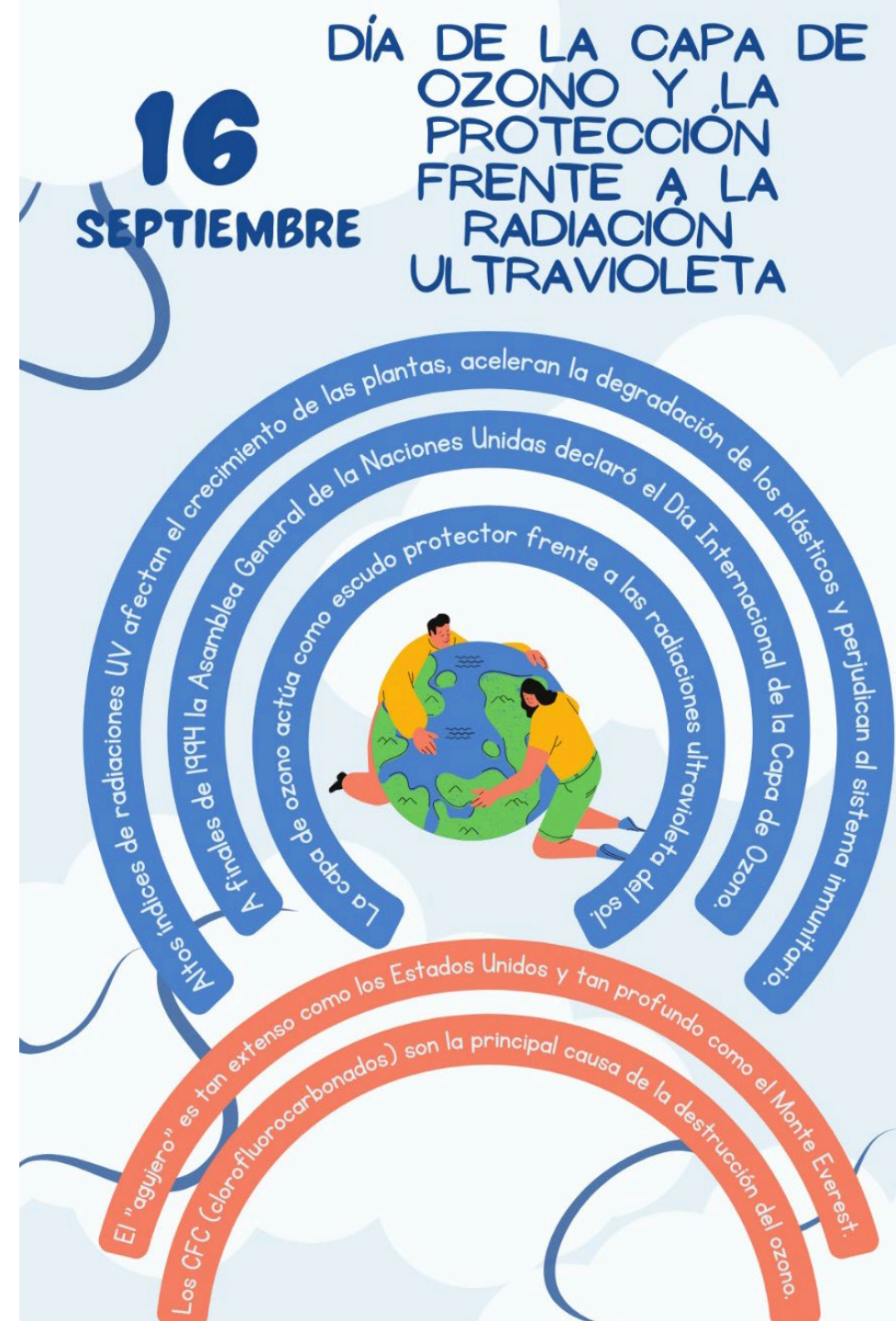
**Bloque-
ador
solar**



Sombra

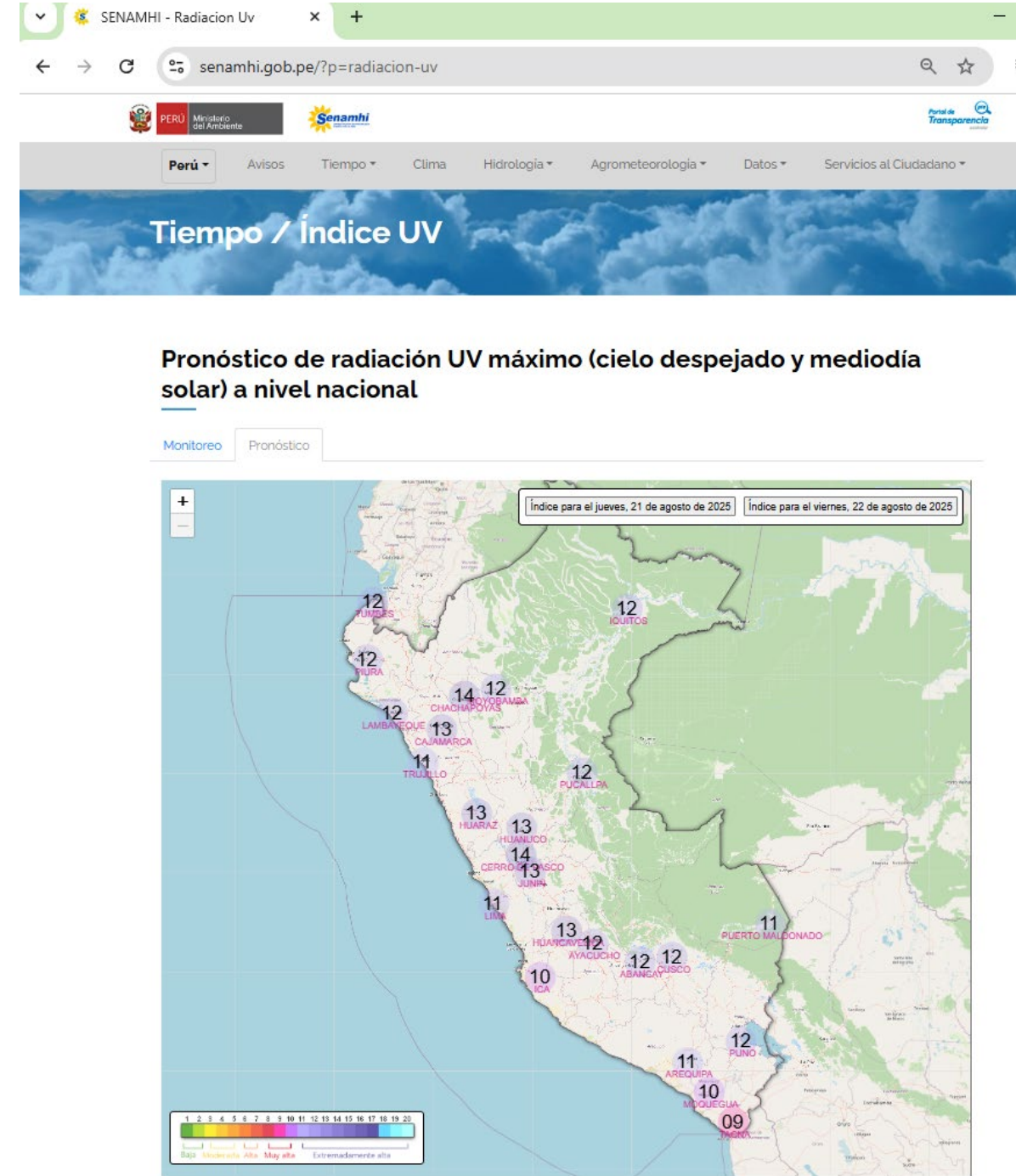


Promover la celebración del **“Día de la Capa de Ozono y la Protección de la Radiación Ultravioleta”**, el día 16 de **setiembre**, realizando actividades pedagógicas destinadas a la adopción de medidas que ayuden a prevenir los problemas originados por exposición a la radiación solar, bajo la consigna **“La exposición prolongada a la radiación solar produce daño a la salud”**



g) **Suspender la formación** de los estudiantes y otros miembros de la comunidad educativa en lugares abiertos, en épocas del año donde por efectos del clima, los niveles de radiación solar son muy altos o extremadamente altos, según el reporte del SENAMHI.

h) Es responsabilidad del director y del Brigadista Líder (docente), **la revisión con la página web www.senamhi.gob.pe**, para determinar el nivel de radiación; sin perjuicio de ello debe tenerse en cuenta la sensación térmica.



i) Disponer que el desarrollo de las actividades pedagógicas, deportivas u otras, que se realizan al aire libre cuenten con las condiciones señaladas, se efectúen preferentemente hasta las 10:00 horas para el turno de la mañana; o a partir de las 16:00 horas, para el turno de la tarde. En caso se cuente con espacios techados, o provistos de sombra natural, debe considerarse la circulación adecuada de aire.



CATEGORÍA DE EXPOSICIÓN

INTERVALO DE VALORES DEL IUV

BAJA	< 2
MODERADA	3 A 5
ALTA	6 A 7
MUY ALTA	8 A 10
EXTREMADAMENTE ALTA	11+



6.1.5.2 **Promover la arborización** en la institución educativa con especies que provean **sombra natural**, para lo cual podrán coordinar y hacer alianzas con el gobierno local u otro, y convocar a los padres de familia y estudiantes como parte de las actividades ambientales que la institución organice.

ORDENANZAS REGIONAL/ LOCAL

GOBIERNO REGIONAL / LOCAL	ORDENANZA	DETALLE
GOBIERNO REGIONAL	ORDENANZA REGIONAL N°344- GOB.REG.HVCA/CR (2016)	DISPONE MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA SOBREEXPOSICIÓN DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETA
Municipalidad Provincial de Huancavelica	ORDENANZA MUNICIPAL N° 003-2020-CM/MPH	DISPONE MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA SOBRE EXPOSICIÓN A LOS RAYOS ULTRAVIOLETA EN EL DISTRITO DE HUANCAMELICA
Municipalidad Provincial de Churcampa	ORDENANZA MUNICIPAL N°024- 2019-MPCH/A	DISPONE MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA EXPOSICIÓN A LOS RAYOS SOLARES ULTRAVIOLETA
Municipalidad Provincial de Castrovirreyna	ORDENANZA MUNICIPAL N°015- 2023-CM/MPC	ORDENANZA MUNICIPAL QUE DISPONE MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA SOBRE EXPOSICIÓN DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETA EN EL DISTRITO DE CASTROVIRREYNA

FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA

ORDENANZA REGIONAL N°344-GOB.REG.HVCA/CR

PRIMERO.- Establece como **política regional** la implementación de acciones y **medidas de prevención y protección** para **reducir impactos negativos de la radiación ultravioleta**.

Se dispone que la **DIRESA, DREH, DRTPE** emitir la resoluciones, reglamentos y/o directivas a fin de mitigar o reducir los efectos de la radiación solar

GOBIERNO REGIONAL DE
HUANCAMELICA
CONSEJO REGIONAL

ORDENANZA REGIONAL N° 344-GOB.REG.HVCA/CR

Huancavelica, 22 de Junio de 2016.

POR CUANTO:

EL CONSEJO REGIONAL DE HUANCAMELICA:

Ha dado la Ordenanza Regional siguiente:

ORDENANZA REGIONAL QUE DISPONE MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA SOBREEXPOSICIÓN DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETA.

Que, los Gobiernos Regionales emanan de la voluntad popular, son personas jurídicas de Derecho Público con autonomía política, económica y administrativa teniendo por misión organizar y conducir la gestión pública regional de acuerdo a sus competencias exclusivas, comparativas y delegadas en el marco de las políticas nacionales y sectoriales para la contribución al desarrollo integral y sostenible de la región, sus normas y disposiciones se rigen por los principios de exclusividad, territorialidad, legalidad y simplificación administrativa.

Que, la Constitución Política del Perú, en su capítulo II, de los derechos sociales y económicos, en el artículo 7° "establece que todos tienen derecho a la protección de la salud, la del medio familiar y de la comunidad, así como el deber de contribuir a su promoción y defensa".

Que, conforme a lo estipulado en la Ley N° 27867 - Ley Orgánica de Gobiernos Regionales, en el Artículo 45° literal a) segundo párrafo, señala que los Gobiernos Regionales definen, norman, dirigen y gestionan sus políticas regionales y ejercen sus funciones generales y específicas en concordancia con las políticas nacionales y sectoriales (...); y, en el literal b) numeral 1. Establece que las funciones generales de los Gobiernos Regionales se ejercerán con sujeción al ordenamiento jurídico establecido en la Constitución Política del Perú, la Ley de bases de la descentralización y demás leyes de la república, elaborando y aprobando normas de alcance regional y regulando los servicios de su competencia;

Que, la Resolución Vice Ministerial N° 0015-2011-ED, de fecha 11 de marzo del año 2011, aprueba las normas sobre acciones de educación preventiva ante los impactos negativos de la radiación solar en las Instituciones Educativas Públicas y Privadas, encargándosele, entre otros, a las Direcciones Regionales de Educación y Unidades de Gestión Educativa Local su correcta aplicación;



SEGUNDO.- El GOREH, entidades del gobierno nacional, organismos públicos descentralizados, Gob. Locales e instituciones del sector privado, deberán promover y **desarrollar programas para informar y sensibilizar al personal** de su dependencia acerca de riesgos y daños.



- Directores de instituciones educativas **evitarán actividades** y labores en el horario de **10am a 4 pm**. Si es inevitable, adoptarán las medidas de prevención.

- **Actividades** que no se realicen en ambientes protegidos se **realizarán preferentemente** entre las **8 y 10 am o a partir de las 4pm**



AVISO DE PELIGRO

RADIACIÓN SOLAR ULTRAVIOLETA – NIVEL ALTO

10:00 a.m. – 4:00 p.m.

Durante estas horas, la exposición directa al sol puede causar:



Quemaduras
en la piel



Daño ocular



Mayor riesgo
de cáncer de piel



Protege tus ojos
con gafas con
filtro UV

Recomendaciones de protección:



Usa sombrero
de ala ancha
y ropa de manga
larga



Aplica bloqueador
solar (FPS 30+
cada 2 horas)



Protege tus ojos
con gafas con
filtro UV



Busca sombra
siempre que sea
posible.



Cuida tu salud y la de tu familia.

- Para proyectos de asfaltado de vía se deberá **contemplar paraderos** protegidos. E implementar paulatinamente.

- Los proyectos de **lozas deportivas** deberán **contemplar zonas con protección para espectadores y deportistas**. E implementar paulatinamente.



TERCERO.- Disponer el **USO OBLIGATORIO DE SOMBREO DE ALA ANCHA** en personas de:

- **I. E.** públicas y privadas (alumnos, docentes, personal administrativo)
- **Inst. públicas** (como parte del uniforme laboral)
- **Inst. privadas.**
- Fuerzas Armadas y PNP.



CUARTO.- La DREH, DRTPEH, DIRESA-HVCA, **velan** por la correcta **implementación y aplicación** de lo dispuesto.

QUINTO.- Faculta a la GGR, en coordinación con la **GRDS**, la **emisión de directivas** para la implementación de lo dispuesto. **Monitoreo, vigilancia, diseño de programación y ejecución de campañas de sensibilización**



SEXTO.- Encarga a la Gerencia Regional de Planeamiento, Presupuesto y acondicionamiento territorial, **asigne presupuesto a fin de garantizar el cumplimiento a lo dispuesto en la presente ordenanza regional.**

PLAN DE GESTIÓN PARA PREVENCIÓN A PARTIR DE LA CARACTERIZACIÓN

- ❖ Nivel Regional
- ❖ Nivel Provincial
- ❖ Nivel Distrital
- ❖ Nivel Comunal



Necesitamos primero, conocer lo que esta sucediendo en nuestra localidad

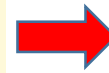
- Incidencia de radiación ultravioleta solar
- Casos de lesiones en piel y ojos
- Detección de casos
- Difusión del riesgo
- Vigilancia de las medidas preventivas



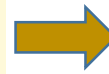
SENAMHI



ESTADISTICA oCDC



DGIESP



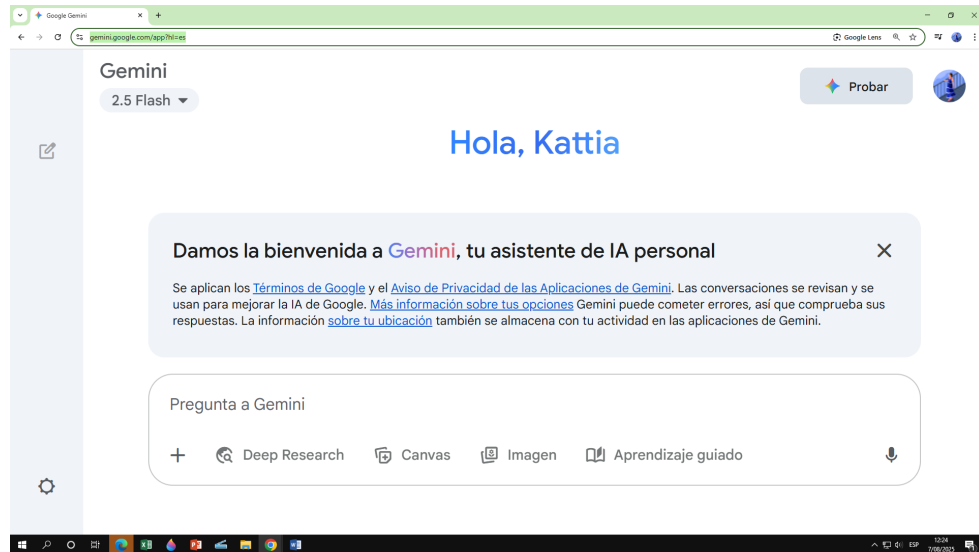
PROMSA



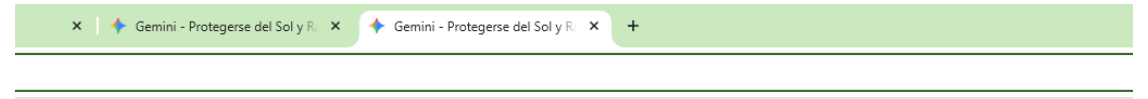
DIGESA

SENSIBILIZAR

<https://gemini.google.com/app?hl=es>



<https://gemini.google.com/share/daea12532128>



Protegerse del Sol y Radiación UV

<https://g.co/gemini/share/daea12532128>

Creado con 2.5 Flash 6 de agosto de 2025, 12:27 p.m. • Publicación: 6 de agosto de 2025, 12:39 p.m.

Frases para prevenir el índice de radiación solar Ultravioleta



Protege tu piel del sol

El índice de radiación ultravioleta (UV) puede ser alto, incluso en días nublados. Protege tu piel de los rayos nocivos con estas sencillas frases y consejos:

- **"¡El sol es poderoso, protégete!"** Usa protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.
- **"La sombra es tu mejor amigo."** Busca la sombra, especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos UV son más intensos.
- **"Cúbrete con estilo."** Usa ropa que cubra la mayor parte de tu cuerpo, sombreros de ala ancha y lentes de sol con protección UV.

Continuar este chat

Es posible que Gemini muestre información imprecisa, incluidos datos sobre personas, por lo que debes verificar sus respuestas.



"¡El sol es poderoso, protégete!" Usa protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.



Cómo elegir y utilizar el protector solar

Específicos para niños

Con protección alta o muy alta y frente a radiación UVA y UVB

Respetar siempre la fecha de caducidad o el PAO

Es necesario reaplicar

Consejos para una adecuada protección solar en niños

 **Siga las instrucciones del etiquetado**


ACADEMIA ESPAÑOLA DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA

 MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

 MINISTERIO DE SANIDAD

 agencia española de medicamentos y productos sanitarios

"La sombra es tu mejor amiga." Busca la sombra, especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos UV son más intensos.



"Cúbrete con estilo."
Usa ropa que cubra la mayor parte de tu cuerpo, sombreros de ala ancha y lentes de sol con protección UV.



Gorra o sombrero y gafas de sol con protección UV

Ropa de manga larga de protección UV

Use fotoprotector solar siempre de manera complementaria

Consejos para una adecuada protección solar en niños

FUNDACIÓN AE DV DEL SANA
ACADEMIA ESPAÑOLA DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

MINISTERIO DE SANIDAD

agencia española de medicamentos y productos sanitarios

- "El sol nos da vida, pero sus rayos UV pueden dañar nuestra piel. ¡Protégete!"
- "Disfruta del día sin dañar tu piel. ¡Usa protector solar y busca la sombra!"
- "No dejes que el sol te tome por sorpresa. Consulta el índice UV y prepárate."
- "Tu piel es tu escudo. Mantenla fuerte y sana con la protección solar adecuada."
- "Los días nublados no son excusa. Los rayos UV atraviesan las nubes. ¡Protégete siempre!"



Gracias