

ist

*Tu mutualidad!*

 **Cuidémonos**  
**del calor**

**¿Cómo aplicamos  
adecuadamente  
el protector solar?**



## En IST te entregamos algunas recomendaciones

Usar protector solar todos los días del año, independientemente de la estación o el clima.

Aplicarlo al menos 30 minutos antes de la exposición directa al sol para asegurar su efectividad.







ist

*Tu mutualidad!*

Replicarlo cada 2 horas y con  
mayor frecuencia si hay  
contacto con agua o sudor.

Aplicar en todo el cuerpo, ya  
que no toda la ropa es  
adecuada para bloquear el sol





 **Cuidémonos  
del calor**

**ist**

*Tu mutualidad!*

Fijarnos en el  
FPS. Ideal  
sobre 30 FPS

Es recomendable  
utilizar ropa con  
filtro UV Fijarnos  
en el FPS. Ideal  
sobre 30 FPS

**¡Juntos y juntas cuidémonos  
de los rayos UV!**