

## BENEFICIOS DE TOMAR EL SOL

- Estimula la producción de vitamina D, esencial para huesos y dientes fuertes
- Mejora el estado de ánimo y favorece el sueño
- Fortalece el sistema inmunológico
- Ayuda a equilibrar el colesterol
- Mejora la respuesta muscular y cardiovascular

## PERJUICIOS DE TOMAR EL SOL

- Quemaduras solares y envejecimiento prematuro de la piel
- Aumento del riesgo de cáncer de piel
- Daño ocular y formación de cataratas
- Deshidratación y golpe de calor en casos de exposición excesiva
- Inhibición del sistema inmunitario con exposición prolongada

Para aprovechar los beneficios y minimizar los riesgos, se recomienda una exposición moderada de 10-20 minutos diarios, evitando las horas de mayor radiación (entre las 10 AM y las 4 PM) y utilizando protección solar adecuada.