

## [Difunde SSM consejos para cuidar la piel ante el sol](#) [1]



[2]

Ante las altas temperaturas, Servicios de Salud de Morelos (SSM) difundió consejos a la población a fin de evitar quemaduras solares en la piel, deshidratación y golpe de calor.

La Coordinación Estatal de Vigilancia Epidemiológica de SSM propuso usar protector solar y aplicarlo antes de salir de casa, evitar exponerse al sol entre las 11:00 y 16:00 horas, así como, tratar de caminar bajo la sombra.

Asimismo, destacó la importancia de proteger el rostro, cuello, manos y brazos; se debe usar sombrero y gafas oscuras, vestir con ropa clara y de manga larga y pantalón, aunado a ello, mantener una alimentación con frutas y verduras, evitar el consumo de bebidas altas en azúcares como refrescos y jugos procesados.

Finalmente, el área de Vigilancia Epidemiológica señaló que durante la temporada de calor es necesario mantenerse hidratado, consumir de dos a tres litros de agua potable, que ayuda a mejorar el funcionamiento del organismo interno y a tener una piel saludable.

**Nota: este mensaje es de carácter informativo.**

[VIDEO: Difunde SSM consejos para cuidar la piel ante el sol](#) [3]



[4]

0

**URL de origen:** <https://salud.morelos.gob.mx/node/6993>

### Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/difunde-ssm-consejos-para-cuidar-la-piel-ante-el-sol>

[2] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp\\_image\\_2024-04-04\\_at\\_2.37.22\\_pm\\_1.jpeg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2024-04-04_at_2.37.22_pm_1.jpeg)

[3] <https://youtu.be/CSbISSYh6uc>

[4] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria\\_fotografica/sintomas\\_golpe\\_de\\_calor.jpg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/sintomas_golpe_de_calor.jpg)