



BOLETIN

Información y ayuda

ENERO 2024



EL COLOR DE LA ROPA AFECTA LA PROTECCIÓN SOLAR

Los colores oscuros o brillantes, incluidos el rojo, el negro y el azul marino, absorben más rayos UV que los colores más claros, como los blancos y los pasteles. Por ejemplo, una camiseta de algodón blanca de todos los días tiene un UPF de solo alrededor de 5. Como regla general, cuanto más intenso sea el tono, mejor protección brindará la ropa.



ALIMENTOS HIDRATANTES



CONSEJOS PARA TU SALUD MENTAL

