

**Abierto 365 días al año.**  
De 9.30 a 22.00 h.  
Incluidos sábados y domingos.

## Los solares y el bronceado seguro. 10 consejos para broncearse con total seguridad

1. Toma el sol de forma progresiva, comenzando 15 minutos durante los primeros días y 30 minutos los siguientes.
2. No sobrepases la barrera de una a dos horas diarias de exposición al sol.
3. Elige la mejor hora: hasta las 11 de la mañana y después de las 4 de la tarde.
4. Es conveniente tener al alcance un lugar con sombra.
5. Aplíquese la crema protectora 15 minutos antes de salir a tomar el sol.
6. Aplíquese la crema protectora cada hora durante el tiempo que tome el sol y/o después de bañarse.
7. Séquese rápidamente después del baño. Las gotas de agua actúan sobre el cuerpo como pequeñas lupas que concentran la acción solar.
8. Hidrátate desde el interior bebiendo la mayor cantidad de agua a lo largo del día. Este punto es de vital importancia.
9. Evita el uso de ciertos cosméticos o medicamentos (antibióticos, anticonceptivos, etc.) que pueden producir manchas o quemaduras en la piel. Pregunta a tu médico o farmacéutico.
10. En caso de quemaduras, aplíquese una crema calmante y muy hidratante. Si es necesario acuda al centro de salud.