

# Prevení la Enfermedad Renal Crónica no tradicional

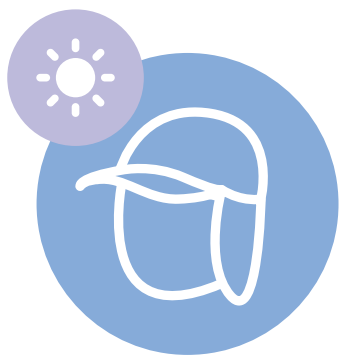
## ¿Cómo protegerte del sol y del calor?



- Tomá agua fresca y en buena cantidad todo el día.



- Realizá varias pausas durante el día y buscá la sombra para descansar y refrescarte.



- Usá sombrero de aleta ancha que cubra la cara o con solapa para proteger el cuello.



- Usá camisas de manga larga, faldas y pantalones largos preferiblemente de colores oscuros y telas que protejan del sol pero que permitan la transpiración.



- Usá bloqueador solar en crema con nivel de protección (FPS) mayor a 15. Debés aplicarlo en la piel 30 minutos antes de exponerte al sol y repetí cada 2 horas.



MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

En colaboración  
con:



CSO  
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

GRUPO |



INS

Tus riñones  
lo piden:

¡Tomá agua!