

# TU PIEL Y EL SOL

Pros de exponerte a los rayos solares:

- Ayudan al organismo a asimilar la vitamina D, favoreciendo a los huesos y al sistema inmune.

Contras de exponerte en exceso a los rayos solares:

- Envejecimiento prematuro, quemaduras y cáncer en la piel.

Para prevenir daños en tu piel evita:

- Exponerte a los rayos solares de las 10 a.m. a las 4 p.m.
- Exponer al sol a bebés menores de 6 meses, ni les coloques bloqueador.

¡Usa bloqueador solar!

- TODO el año.
- Con SPF +30.
- También en casa u oficina para protegerte contra la luz azul del monitor de los dispositivos.

Además:

- Sigue las indicaciones de uso.
- Reaplica cada 2 horas aprox.
- Usa lentes que bloqueen los rayos UV.

¡La salud de la piel también es importante!

La prevención es la mejor alternativa.



Elaboró: Vanja Martínez Ramírez. Diseño: Daniel Eduardo Wilson Oropeza. Revisó: Ivon Castañeda Cerda. Valió: Lic. Marcos Moisés Macías Torres.



¡PROFECO  
EMPODERA AL CONSUMIDOR!  
ESPECIALMENTE AL QUE MENOS SABE,  
MENOS TIENE Y MENOS PUEDE.

**Oficinas Centrales:**

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,  
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140  
Ciudad de México.

**Horario de atención de:**

9 a 19 horas de lunes a viernes  
y de 10 a 18 horas los fines  
de semana y días festivos.

**Twitter:** @Profeco

**Facebook:** Profecooficial

**YouTube:** ProfecoTV

**Instagram:**

revistadelconsumidormx

**Teléfono**  
del **consumidor**  
(55)5568 8722 - 800 4688722



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

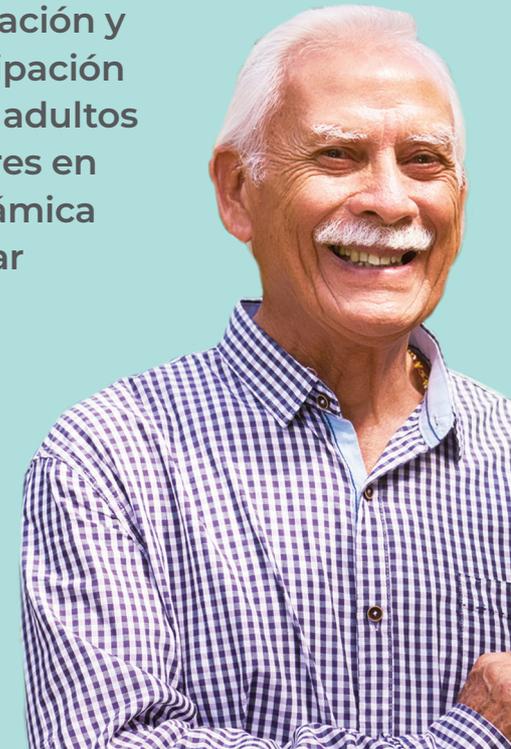
**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

f t i y gov.mx/profeco

# FAMILIA ES UNIÓN

Integración y  
participación  
de los adultos  
mayores en  
la dinámica  
familiar



**RECICLA**  
Tus dispositivos



**TU PIEL  
Y EL SOL**



CGED-DEC



# FAMILIA ES UNIÓN

¡Integra a los Adultos Mayores en las actividades diarias de la familia!

Ayúdales a tener un ritmo de vida más activo, mayor vitalidad, entusiasmo, autoestima y, buena salud física y mental.

Pueden practicar juntos algunas actividades en casa como:

- Bailar.
- Ver el álbum de fotos.
- Organizar una tarde de películas.
- Cocinar juntos.
- Visitar museos o viajar por el mundo virtualmente.
- Leer cuentos recreándolos.

Fomenten un ambiente de amor, respeto, tolerancia, solidaridad y apoyo.

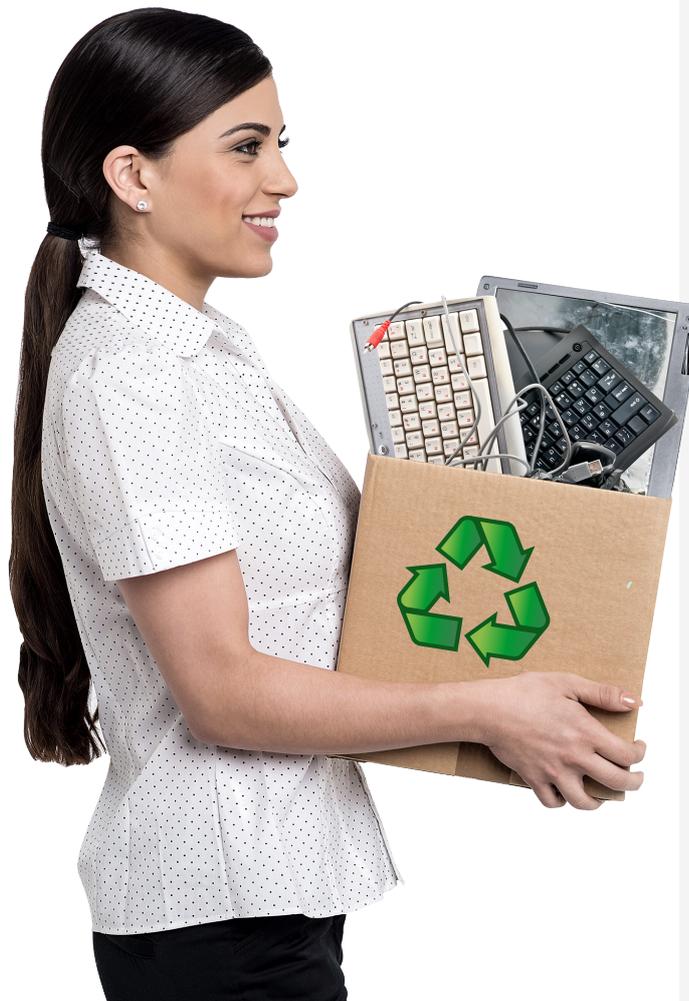
**Háganles sentir lo importantes que son.**



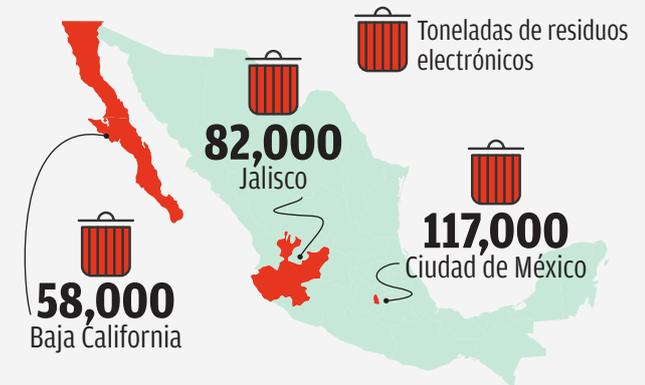
# RECICLA Tus dispositivos

La basura electrónica actualmente está creciendo a nivel mundial de manera importante, generando graves daños ambientales y todo lo que esto conlleva.

Tú puedes contribuir a disminuir la generación de desechos de aparatos eléctricos y/o electrónicos y sus consecuencias.



ESTADOS QUE MÁS RESIDUOS ELECTRÓNICOS  
GENERAN AL AÑO



\*Fuente: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNDU), octubre 2020.

## ¡Ponte en acción!

Promueve hábitos respetuosos con el medio ambiente y las tradiciones locales.

Antes de adquirir un aparato eléctrico y/o electrónico, evalúa si realmente necesitas comprar uno nuevo o se puede reparar el que ya tienes.

Si es posible, repáralo o dónalo.

Si el aparato no se puede reparar o donar, llévalo a un centro de acopio para que lo reciclen. Busca en internet los centros de tu localidad.



**¡Haz un consumo responsable y sostenible de aparatos eléctricos y electrónicos!**