

# SALUD Y CUIDADO DE LAS MANOS



Las manos son la parte del cuerpo más expuesta a la hora de realizar alguna actividad. Por tal motivo, se entregan algunas recomendaciones para su cuidado.



Lava con agua y jabón tus manos de manera frecuente, recuerda secarlas de forma adecuada y humectarlas a diario.



No utilices joyas y accesorios en tus manos ya que, pueden generar riesgo de atrapamiento y/o dificultar tu movimiento al realizar una actividad.



Utiliza protección solar todos los días del año, así podrás prevenir quemaduras y la generación de cáncer a la piel.



Recuerda utilizar siempre guantes adecuados para la actividad que realices.