

Seguridad del Sol

Realidades del daño del sol



- ◆ El proteger al niño del sol hasta los 18 años reducirá en un 78% el riesgo de cáncer de la piel cuando sea mayor.

- ◆ Aunque la piel oscura tiene menos riesgo de cáncer, las personas de piel oscura también lo pueden tener. Ud. y su familia deben protegerse sin importar el tono de la piel.

Consejos de seguridad

Los niños pasan más tiempo afuera y son más sensibles al sol. Protéjalos de esta forma:



- ★ **Empiece temprano los buenos hábitos.** Aplique loción protectora en la piel **TODOS LOS DÍAS.** Haga que la loción protectora

sea un hábito del niño, como cepillarse los dientes.

- ★ **Use loción protectora con un Factor de Protección Solar (SPF) entre 15 y 30.** O sea que su niño estará protegido contra quemaduras por 15 a 30 veces más tiempo que si no estuviera usando loción.



- ★ **Aplique la loción antes de salir al sol.**

Ponga la loción al vestir al niño o 30 minutos antes de salir. Recuerde volver a aplicarla cada 2 horas, sobre todo después de sudar, nadar o secarse.



- ★ **El bebé menor que 6 meses no debe exponerse al sol.** Los niños de 6 meses de edad o más **siempre** deben usar loción protectora para el sol.



- ★ **Quédese en la sombra.** Lleve un paraguas a la playa o busque la sombra de un árbol para merendar.



- ★ **No pase mucho tiempo bajo el sol brillante entre las 10 am y las 4 pm.** A estas horas el sol está en su máximo.



- ★ **Use ropa protectora, sombrero y anteojos de sol.** Cuando esté bajo el sol use mangas largas y pantalones largos, sombrero de ala ancha y anteojos de sol.

- ★ **¡Cuidado con los días nublados!** Los rayos solares más dañinos pueden llegar a la piel y hasta atravesar la niebla.



- ★ **Evite las superficies reflectoras.** Las superficies como agua, arena, nieve o concreto pueden reflejar hasta el 85% de los perjudiciales rayos solares.

- ★ No hay tal cosa como un bronceado seguro. El bronceado es la reacción de la piel que ha sido lastimada.

