

PROTEGIÉNDONOS DEL SOL

La piel de los niños es mucho más sensible que la de los adultos, por eso es importante enseñarles a protegerse desde pequeños. Este es un trabajo de fondo, que hay que comenzar ahora para llegar al verano preparados.

Establecer una rutina a la hora de protegerse del sol es muy importante. **El deterioro de la capa de ozono hace que los rayos del sol lleguen de manera más directa.** Sus efectos nocivos son cada vez peores y deberíamos protegernos durante todo el año.

Protegerse del Sol: una asignatura pendiente.

Aunque cada vez somos más conscientes de los efectos dañinos de la exposición al sol, aún queda mucho camino por recorrer. Aspectos como **con qué antelación aplicar el protector, o cuánta cantidad poner,** siguen dándonos algún quebradero de cabeza. Y es importante despejar estas incógnitas, sobre todo en el caso de los más pequeños. La piel tiene efecto memoria y quemarse en la infancia no es inocuo.

Los dos lugares más peligrosos para esto son los que tienen arena y los que tienen nieve, pues estos elementos reflejan

la luz solar e irradian directamente en los ojos. Por lo tanto, cuando lleves a pasear a tu niño, procura siempre llevar contigo gafas de sol para que no sea parte del 98% de niños que salen sin ellas y se exponen a la luz solar.



Consejos para protegerse del sol

- * Evita la exposición solar entre las 12:00 y las 16:00
- * Protegerse bajo las sombras de los árboles
- * Utilizar sombrillas y toldos para disminuir la exposición solar
- * Aplicar fotoprotector adecuado para cada tipo de piel.
- * Vestir con prendas con factor de protección.



¿Qué protector solar usar?



 **X** **SPF** **=** 

TIEMPOS PROTECCION SOLAR		TIEMPO DE AUTOPROTECCION	FACTOR PROTECCION	TIEMPOS DE PROTECCION
	DESCRIPCION DE LA PIEL	EXPOSICION QUE SOPORTA LA PIEL EN VERANO SIN PROTECCION	FOTOPROTECTOR ACONSEJADO	MINUTOS DE PROTECCION CON CADA APLICACION DE FOTOPROTECTOR™
FOTOTIPO I	Piel blanca, lechosa. Propensa a quemaduras intensas.	10 minutos	FPS 50 o más	500 minutos
FOTOTIPO II	Piel clara, no muy sensible. Se quema fácil e intensamente.	15 a 20 minutos	FPS 50 o más	500 minutos
FOTOTIPO III	Piel de las razas caucásicas (europeas). Se queman con moderación.	30 minutos	FPS 30 FPS 40 FPS 50	900 minutos 1200 minutos 1500 minutos
FOTOTIPO VI	Piel ligeramente oscura (razas mediterráneas). Se quema moderada o mínimamente.	30 a 45 minutos	FPS 15 FPS 20	450 minutos 600 minutos
FOTOTIPO V	Piel típica de las personas amerindias e hispana. Rara vez se quema.	60 minutos	Mínimo FPS 10	600 minutos
FOTOTIPO VI	Piel de las personas de raza negra. Rara vez se quema o nunca.	Más de 60 minutos	Protección mínima	600 minutos

** LOS MINUTOS DE PROTECCION CON CREMA. NOS ORIENTAN A LA HORA DE COMPRAR EL FACTOR DE PROTECCION SOLAR.

DESDE REDVITAL SALUD ACONSEJAMOS UN FPS 50 PARA TODOS LOS BEBÉS, NIÑOS Y FOTOTIPOS CLAROS Y REPETIR LA APLICACION DE LA CREMA SOLAR CADA 2 HORAS.

¿Y si su hijo sufre una quemadura solar?

Cuando nuestros hijos sufren quemaduras solares, suelen experimentar dolor y una sensación de calor en la piel síntomas que se agravan varias horas después de la exposición solar. La piel quemada por el sol se empieza a pelar aproximadamente una semana después de que se produzca la quemadura. Para tratar una quemadura solar:

- * Dé a su hijo un baño de agua fresca (no fría) o aplíquelo con delicadeza compresas o paños, húmedos y frescos, sobre la piel para calmarle el dolor y la quemazón.
- * Para aliviarle las molestias, aplíquelo gel de aloe vera puro.
- * Aplíquelo crema hidratante para rehidratarle la piel y tratar el picor.
- * No utilice ningún producto que contenga vaselina, porque tienden a retener el exceso de calor y de sudor en el área afectada.
- * Si la quemadura solar es grave y se forman ampollas acuda a su pediatra. Insista a su hijo en que no se rasque, toque o reviente las ampollas, porque podrían infectarse y dejar cicatrices.

Departamento de Enfermería Escolar

