



# A Pasarlo Divertido pero Protegido

Durante el verano, el sol brilla por toda California. Los niños pasan mucho tiempo al aire libre y por lo tanto, pasan más tiempo expuestos al sol. Antes de salir asegúrese que tanto el personal como los niños se protegen de los rayos del sol poniéndose ropa de protección y crema solar. Para poner la protección solar en los niños necesitará el permiso de los padres por escrito—simplemente una nota firmada concediéndole permiso y especificando la marca y el factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) que usan. Los padres deberán suministrar la protección solar puesto que ellos saben si el niño sufre reacciones a ciertas protecciones solares y cuál es la que funciona mejor para su hijo. Hasta el niño más pequeño puede aprender a protegerse del sol y a participar activamente en su propia protección. Explique a los niños por qué necesitan protegerse del sol y anímeles a que participen haciéndoles que ayuden a ponerse la protección solar o que se pongan la gorra.

Recuerde los consejos de la Academia de Dermatología Americana (American Academy of Dermatology) para que los niños tengan “un verano divertido estando protegidos”:

1. Evite el sol del mediodía, especialmente desde las 10 a.m. a las 4 p.m., pues es cuando los rayos del sol son más intensos. Mantenga en todo momento a los bebés menores de 6 meses alejados de la luz directa del sol y en la sombra. Ponga un parasol en los carritos de los bebés. Para tener sombra en el patio, plante árboles o plantas sostenidas por un enrejado, o ponga un toldo o sombrillas.
2. Utilice protección solar con un factor de protección 15 como mínimo. Aplíquela al menos 20 minutos antes de salir. Vuelva a aplicar cada dos horas o después de nadar o de sudar. Use protección con bebés de 6 meses de edad o mayores.
3. Cuando salga, póngase un sombrero de ala ancha o una visera, ropa con tejido tupido y anteojos de sol.
4. Comparta información de protección solar con su familia y amigos.

## Consejos

1. Evite las protecciones solares que contengan PABA (ácido paraaminobenzoico) o alcohol porque suelen irritar la piel.
2. Lea la etiqueta y escoja una protección solar que proteja contra los rayos de sol UVA y UVB.
3. Cuando juegue en el agua, use una marca resistente al agua. Póngasela cada dos horas.
4. Aplique la protección solar en el cuero cabelludo, en las puntas de las orejas y en la parte de arriba de los pies. Estas áreas a menudo se olvidan y son muy dolorosas cuando se queman.
5. Recuerde que la protección solar se puede meter en los ojos cuando se juega en el agua, se nada o se suda.
6. La piel también se puede quemar en días nublados, por lo que debe usar protección solar incluso cuando los rayos del sol no sean muy fuertes.
7. Las camisetas y las camisas de manga larga de color claro proporcionan una buena protección solar.
8. Un sombrero de ala ancha produce una sombra que protege los ojos, las orejas, la nariz, la cara y la parte trasera del cuello.
9. Sólo porque una protección solar sea más cara no significa que sea mejor. Puede que sea más agradable al tacto o que huelga mejor, pero no es necesariamente más eficaz.

Se sabe que los niños que se exponen hoy al sol pueden tener cáncer de piel en el futuro. Es importante recordar que evitando las quemaduras se disminuye el riesgo de tener cáncer de piel ahora y en el futuro.