



Seguridad solar para los niños Sun Safety for Children

¿A qué tanto peligro se enfrentan los niños a causa del sol?

La exposición humana a un aumento en los niveles ultravioleta (UV) puede causar quemaduras solares, cáncer de piel, cataratas y otras enfermedades oculares. Algunos investigadores han mostrado que la exposición a la radiación UV también puede afectar el sistema inmunológico.

El sol también puede causar envejecimiento prematuro y daño en la piel. Mucha de nuestra exposición solar ocurre antes de los 18 años de edad. Para cuando llegamos a la edad adulta, muchos de nosotros absorbemos más que suficientes rayos ultravioleta para causar cáncer en la piel. Al proteger a los niños del sol puede disminuir de manera importante el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

¿Cómo puedo proteger a mis hijos de la exposición solar?

Mantenga a los bebés y niños no protegidos fuera del sol durante las horas pico de 10 a. m. a 4 p. m. Asegúrese de que sus horarios preescolares o escolares los mantengan bajo techo lo más posible durante esas horas. Trate de programar los deportes y otras actividades al aire libre temprano en la mañana o cuando haya avanzado la tarde. Cuando esté al aire libre, busque árboles y otras áreas con sombra natural para que los niños jueguen.

¿Qué hay de la ropa?

Aliente a los niños a que se protejan del sol. Asegúrese de que se cubran con la ropa adecuada. Los materiales con tejido cerrado ofrecen protección natural contra el sol. Si puede ver a través de la prenda fácilmente, entonces los rayos UV también pueden penetrar. Una camisa de manga larga y pantalones son las mejores prendas para proteger la piel. Se recomienda un sombrero de ala ancha. Evite las gorras de beisbol que no protegen las orejas o la parte posterior del cuello.

¿Qué tan importante es el filtro solar?

Los dermatólogos recomiendan enfáticamente un filtro solar con FPS (SPF) de 30 o más y protección contra los rayos UVA si usted y sus hijos están afuera bajo el sol. Use un bálsamo labial con FPS de 30 también. Use productos aprobados por la Canadian Dermatology Association (asociación canadiense de dermatología).

Para obtener los mejores resultados, aplique el filtro solar entre 15 y 30 minutos antes de la exposición solar para que la piel lo absorba y sea menos probable que se quite por el roce o la humedad. Aplique la crema de filtro solar conforme a las instrucciones y cada par de horas. Los nadadores y aquellos que sudan copiosamente deben usar una crema a prueba de agua.

Para los niños en traje de baño, asegúrese de aplicar el filtro solar hasta y debajo de las orillas del traje de baño para proteger áreas sensibles, como la parte superior de los muslos y el pecho. Ponga especial atención a la parte superior de los pies y la parte posterior de las rodillas. Tenga cuidado al aplicar el filtro solar cerca de los ojos. Estos productos pueden ser irritantes, así es que evite los párpados superior e inferior.

Los bebés son especialmente sensibles a la radiación UV y al calor. No exponga a los bebés de menos de un año a ningún tipo de luz solar intensa y directa, por ejemplo, al mediodía.

El filtro solar no se recomienda para bebés menores de 6 meses de edad.

Los filtros solares, como muchos otros productos, tienen una vida útil limitada y se vuelven menos efectivos conforme pasa el tiempo. Revise la fecha de caducidad de los contenedores viejos de filtro solar y reemplácelos si ya han vencido.

¿Qué hay de los lentes de sol?

Los mismos rayos UV que dañan la piel también pueden causar lesiones en los ojos. Los bebés y los niños corren especial riesgo. Los estándares para lentes de sol han mejorado, y la mayoría de las marcas son efectivas para filtrar o reflejar la luz ultravioleta. Busque lentes de sol que ofrezcan entre 99 y 100 por ciento de protección UVA y UVB.

Al comprar lentes de sol, revise qué tan bien cubren los ojos. Los lentes grandes, los lentes que se ajustan bien y los diseños envolventes ayudan a proteger contra los dañinos rayos UV. Haga que revisen sus lentes correctivos de plástico o cristal transparente para asegurarse que ofrezcan protección UV.

Otros riesgos

Tenga especial cuidado con los niños que son de piel clara o que son rubios o pelirrojos. Tienen tendencia a quemarse más fácilmente y corren el mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel más adelante en sus vidas.

La mayoría de los rayos solares UV dañinos pueden penetrar las nubes y la neblina ligeras, así es que no olvide proteger a su hijo aunque esté nublado o no se sienta calor. Los rayos solares se reflejan en muchas superficies que se encuentran a nuestro alrededor. Hasta el 80 por ciento de la radiación UV solar puede reflejarse en la nieve. El concreto, la arena y el agua reflejan menos del 20 por ciento. Los niños siempre necesitan saber protegerse del sol ya sea que estén esquiando, nadando, jugando o caminando en la intemperie.

Para obtener más información, consulte el HealthLink BC File# [35 Enfermedad relacionada con el calor](#).

Consejos para aumentar la seguridad solar

Puede usar estos consejos para aumentar la seguridad solar:

- Proteja la piel del sol todos los días desde finales de primavera hasta principios de otoño.
- Proteja su piel de las 10 a. m. hasta las 4 p. m.
- No exponga a los bebés menores de un año a la luz solar intensa y directa, generalmente de 10 a. m. a 4 p. m.
- Use camisas de manga larga, pantalones, sombrero y lentes de sol.
- Si tiene que salir al sol sin ropa protectora, use un filtro solar. No olvide aplicárselo en las orejas, nariz y cuello.
- El filtro solar está diseñado para aumentar la protección durante periodos de exposición solar, no para aumentar el tiempo de exposición solar.
- Un bronceado no ofrece suficiente protección contra los rayos del sol. De hecho, tener un bronceado significa que su piel ya ha sido dañada por la radiación UV.
- Ayude a los niños a aprender a cuidarse del sol y a protegerse contra la exposición solar.
- Los bronceados bajo techo o el uso de lámparas solares dañan su piel de la misma manera que los rayos del sol.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al 8-1-1.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.