

Cronométralo

La cantidad de tiempo que pasa al sol puede tener un gran impacto en la cantidad de daño que se produce en la piel.

Tiempo en el sol

Cuanto más tiempo pase al sol, mayor será su probabilidad de daño

Hora del día

Los rayos del sol son más fuertes desde 10:00 a. M. A 4:00 p. M. Intente pasar menos tiempo al aire libre durante este período o busque protección adicional si esto no es posible.

Época del año

El sol es más fuerte en los meses de verano, pero aún debe protegerse durante todo el año.



Bloquearlo

Bloquear los rayos dañinos del sol es uno de los métodos más importantes para proteger la piel de su hijo. Use protector solar con frecuencia, pero tenga en cuenta que no debe usar protector solar en bebés de seis meses o menos.

Proteger a los bebés

Protéjalos con ropa larga, sombreros y otras cobertores.

Revisa la botella

Use SPF 30 o superior y asegúrese de que bloquee los rayos UVA y UVB. Evite los protectores solares con PABA, que pueden irritar la piel.

Aplicar, aplicar, aplicar

Aplique protector solar por todas partes, 15-20 minutos antes de la exposición para permitir que el protector solar forme una capa protectora. Vuelva a aplicar cada dos horas, o con más frecuencia si su hijo es muy activo o suda. ¡No olvide cubrir lugares pequeños como las orejas y los dedos de los pies!

En el agua

Use protector solar a prueba de agua si las actividades del día involucran agua.

Proteja sus ojos

Use sombreros y gafas de sol para proteger sus ojos de la luz solar.

Mantenlo Divertido

Sea creativo y sus hijos aprenderán hábitos saludables que los acompañarán toda la vida.

Conviértelo en un juego

Hay varios productos de protección solar con colores brillantes y personajes interesantes que los hacen divertidos para los niños.

Educar

Díales a sus hijos por qué es importante el protector solar. Evitará que sufran quemaduras solares dolorosas y ayudará a prevenir daños graves en la piel que podrían provocar cáncer de piel.

Guíe por ejemplo

Intente ponerse protector solar primero y deje que sus hijos lo vean hacerlo. Esto les mostrará lo mucho que significa para ti y ellos también querrán hacerlo.



Historial

Todos necesitamos la luz del sol para producir vitamina D, que es necesaria para una absorción de calcio saludable para tener huesos fuertes.

- La mayoría de los niños reciben entre el 50 y el 80 por ciento de su exposición al sol antes de cumplir los 18 años.

El daño por quemaduras solares en la vida temprana está relacionado con el cáncer de piel en años posteriores

- Hay tres tipos de rayos ultravioleta en la luz solar: dos pueden alcanzarnos y causarnos daño (UVA y UVB)

Todos los tipos y colores de piel pueden resultar dañados por el sol.

- El daño no se limita a su piel: los ojos desprotegidos también pueden resultar dañados por la exposición

PATROCINADO POR



FloridaMedical
ASSOCIATION

P.O. Box 10269 | Tallahassee, FL | 32302
1430 Piedmont Dr. E. | Tallahassee, FL | 32308



Ashley Reynolds
UNF MPH Candidate
Health Education and
Promotion Strategies

APRENDE MAS

www.cdc.gov/cancer/skin/

www.kidshealth.org/parent/



**Seguridad
contra el sol
en verano**

