

Cómo prevenir las quemaduras solares

¿Qué es una quemadura solar?

Las quemaduras solares se generan cuando la radiación ultravioleta del sol daña la piel.

¿Por qué debo proteger a mi hijo de las quemaduras solares?

Los rayos del sol son nocivos. Las quemaduras solares pueden envejecer la piel. Éstas pueden causar arrugas, manchas, resequedad y descamación de la piel. También pueden provocar cáncer en la piel. Hasta el 90% de todos los tipos de cáncer en la piel se debe que se ha expuesto demasiado al sol.



¿Qué consejos debo seguir?

A fin de proteger a su hijo, siga estos consejos:

- Proteja a su hijo cubriéndole la piel con un sombrero de ala amplia, mangas largas o pantalones, cuando sea posible.
- No lo exponga al sol durante las horas del mediodía. Los rayos del sol son más fuertes entre las 10a.m. y las 3 p.m.
- Use filtro solar con un FPS (factor de protección solar) de, al menos, 30 y con protección contra los rayos UVA y UVB.
- Busque filtros solares que tengan dióxido de titanio, dióxido de zinc o Parsol 1789 (avobenzona) como ingredientes activos.
- Aplique lociones de filtro (bloqueador) solar al menos 15 minutos antes de que su hijo salga al aire libre. Asegúrese de aplicar en todas las áreas de la piel expuestas; incluso el rostro, la parte trasera del cuello, las orejas, la nariz y los pies. Evite el contacto con los ojos y párpados.
- Aplique nuevamente filtro (bloqueador) solar cada 2 horas. Repita con más frecuencia si su hijo nada o transpira.
- Use al menos una onza del bloqueador solar (aproximadamente el tamaño de una moneda de cincuenta centavos de dólar). Aplicar menos de esta cantidad puede reducir su protección.
- Los adolescentes que padecen acné pueden elegir un filtro solar libre de aceite y no comedogénico (no produce manchas ni granos).
- Verifique la fecha de vencimiento del envase del filtro solar que usa. No la use después de la fecha de vencimiento.



- No exponga el filtro solar al sol ni al calor. El sol y el calor pueden perjudicar los la composición química de la loción.
- Preste atención a las superficies que pueden reflejar la luz solar y provocar quemaduras: estas incluyen la arena, el agua, el cemento y la nieve. Incluso en días nublados o brumosos, el 80% de la radiación solar puede provocar quemaduras a su hijo.
- Los bebés menores de 6 meses de edad no deben usar filtro (bloqueador) solar. Deben estar completamente resguardados del sol.
- Sea un ejemplo para su hijo usando filtro solar y cubriéndose la piel cuando se exponga al sol.
- Mantenga el filtro solar fuera del alcance de los niños pequeños.

¿Qué debo hacer si mi hijo sufre una quemadura solar?

Si su hijo padece una quemadura solar, haga lo siguiente:

- Dele a su hijo agua o jugo para reemplazar los fluidos corporales que ha perdido.
- Dele acetaminofén (paracetamol) si siente molestias o si su temperatura es mayor que 101°F (38.3°C).
- Aplique una loción hidratante liviana en el área quemada. **No** le unte alcohol isopropílico en la piel.
- Puede bañar a su hijo con agua limpia que sea fresca al tacto.
- No exponga a su hijo al sol hasta que cicatrice la quemadura solar.



ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene alguna consulta o inquietud, o si su hijo:

- Tiene menos de un año, la quemadura solar se considera una emergencia médica. **Comuníquese con el médico de su hijo de inmediato.**
- Padece dolor agudo o piel ampollada,
- Está mucho más cansado de lo normal.
- Tiene una temperatura superior a los 101°F (38.3°C).
- Tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.