



Medidas protectoras y consejos para los menores de un año:

- Los lactantes menores de 6 meses de edad **NO DEBEN EXPONERSE A LA LUZ DEL SOL DIRECTA**. Protéjalo del sol, buscando la sombra (utilizando sombrillas, la sombra de un árbol o cobertizo, la capota del carricoche etc.) y asocie otras medidas de protección (gorrito, ropita, sombrilla personal); ya que la sombra, por si sola, no es una protección suficiente.
- Vístalo con ropa comfortable, suelta y ligera; mejor con colores claros. Deben cubrir amplias zonas corporales y ser más bien largas; lo ideal son pantaloncitos largos y camisetas de cuello redondo con mangas largas. Póngales gorritos con reborde amplio que deje bajo sombra la carita y las orejas.
- A partir de los 6 meses, utilice un fotoprotector de línea especial para la piel sensible del bebé. El **Factor de Protección Solar (FPS) debe ser mayor o igual a 15**.
- La aplicación de los filtros solares debe realizarse unos 30 minutos antes de la exposición solar y debe repetirse cada vez que la persona se moje, se seque, practique excesivo ejercicio físico, sude mucho o cada 3 horas de exposición solar.
- Aplíquelo el fotoprotector en las pequeñas áreas corporales que no se pueden cubrir con la ropa, como por ejemplo, cara y manos.
- **LOS NIÑOS DE ESTA EDAD NO DEBEN ESTAR EN SITIOS COMO PLAYAS O PISCINAS EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA**, ni siquiera bajo sombra y con las otras medidas descritas aplicadas. En esas horas, los bebés deben estar a cubierto en un edificio no caluroso.
- Más de 10 minutos de exposición directa bajo los fuertes rayos solares en horas centrales del día, ya es suficiente tiempo para causar daño a un recién nacido.
- Las quemaduras solares en niños de esta edad deben ser valoradas por el pediatra **SIEMPRE**.

Medidas protectoras para los niños mayores:

- Escoja fotoprotectores de línea infantil; preferiblemente, resistentes al agua. Haga una prueba aplicándolo con cuidado en el área facial alrededor de los ojos (evitando aplicarlo en los párpados). Si se produce irritación o enrojecimiento, no aplique más y consúltelo al pediatra. Aplíquelo 30 minutos antes de la exposición solar.
- Escoja ropas de algodón. El algodón no resulta caluroso y protege bien, si no es demasiado fino.
- Use gafas de sol y gorros adecuados.

Medidas protectoras para toda la familia:

- Los rayos solares tienen más fuerza entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, del horario solar (aproximadamente, entre las 11 y las 17 horas del horario de verano peninsular). Procure estar alejado del sol en esas horas.



- Recuerde y evite las superficies y lugares que reflejan la radiación solar (nieve, agua, arena...). La mayor parte de la luz solar consigue atravesar las nubes no borrascosas, habituales del verano. Por lo tanto, usar protección solar, incluso en días nublados.
- Cuando seleccione un protector solar, mire el etiquetado buscando las palabras "amplio espectro" ("broad-spectrum" en inglés); y elíjalo "resistente al agua" ("water-resistant" o "waterproof"). Uno complementario con óxido de zinc (que es un bloqueador solar muy potente) puede ser muy útil como protección extra para zonas sensibles (nariz, parte alta de las orejas y hombros)
- **Use siempre un factor de protección solar mayor o igual a 15.**
- El uso correcto de los fotoprotectores es la protección solar; su función no es la de permitirnos estar al sol por tiempos mas prolongados.
- Un niño que ha llegado a desarrollar quemaduras solares no deberá volver a estar al sol, ni siquiera con protección, hasta que las quemaduras estén completamente curadas.

RECUERDE: No existe ningún tipo de bronceado saludable. Las fuentes de radiación ultravioleta artificiales (rayos uva, solarium...) son causa de quemaduras, envejecimiento cutáneo y mayor incidencia de cáncer de piel, por lo que no son recomendables y actualmente están prohibidas por ley en menores de 18 años.

