

# DECÁLOGO PARA DISFRUTAR DEL SOL

## 1. Evite las horas pico de sol:

- Minimice la exposición al sol entre las 12 y las 16 horas cuando la radiación ultravioleta es más fuerte.
- Busque sombra: anime a los niños a jugar en áreas sombreadas, especialmente durante las horas pico de sol.

## 2. Utilice protector solar correctamente:

- Protección de amplio espectro: use un protector solar de amplio espectro con al menos SPF 50 para protegerse contra los rayos UVA y UVB.
- Aplicación generosa: Aplique generosamente protector solar en toda la piel expuesta, incluida la cara, el cuello, las orejas y la parte superior de los pies. Hacerlo 30 minutos antes de exponerse al sol.
- Vuelva a aplicar con frecuencia: vuelva a aplicar cada dos horas e inmediatamente después de nadar, sudar o secarse con una toalla.

## 3. Ropa protectora:

- Cubrirse y vestir a los niños con camisas y pantalones livianos de manga larga para cubrir la mayor cantidad de piel posible.
- Usar telas de protección solar: considere ropa con un factor de protección ultravioleta (UPF) alto.

## 4. Sombreros y gafas de sol:

- Sombreros de ala ancha: Use sombreros de ala ancha para dar sombra a la cara, las orejas y el cuello tanto para adultos como para niños.
- Gafas de sol con protección UV homologadas: Asegúrese de que todos incluso los niños usen gafas de sol que bloqueen, al menos, el 90% de los rayos UVA y UVB para proteger sus ojos.

### 5. Los bebés y la exposición al sol:

- No exponer a niños menores de 3 años directamente al sol. Los Menores de 6 meses mantenerlos alejados de la luz solar directa. Utilice ropa protectora y sombreros para protegerlos del sol.
- Sombra: Mantenga siempre a los bebés a la sombra.

### 6. Hidratación:

- Manténgase hidratado: asegúrese de que los niños y adultos beban mucha agua para mantenerse hidratados, especialmente cuando juegan al aire libre bajo el sol.
- Evite la deshidratación: Ofrezca líquidos con regularidad y fomente descansos frecuentes para tomar agua, aunque no sienta sed y con independencia de la actividad física que realice.
- Evita las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.

### 7. Verifique el índice UV:

- Control diario: tenga en cuenta el índice UV diario y planifique actividades al aire libre cuando los niveles de UV sean más bajos.
- Días con mucha radiación UV: Tome precauciones adicionales en los días con un índice UV alto buscando más sombra y aplicándose protector solar con más frecuencia.

### 8. Enseñe seguridad solar:

- Educar: Enseñe a los niños la importancia de la protección solar y anímelos a asumir la responsabilidad de su propia protección.
- Predicar con el ejemplo: Modele buenos hábitos de protección solar para que sus hijos los sigan.

### 9. Evite el bronceado y las tumbonas:

- No broncearse: desaconseje el bronceado intencional y explique los riesgos asociados con él.
- No usar camas solares: Nunca permita que los niños usen camas solares, ya que aumentan significativamente el riesgo de cáncer de piel.

## 10. Controles cutáneos periódicos:

- Controle la piel: revise periódicamente la piel de su hijo para detectar cambios, como lunares nuevos o cambios en lunares existentes.
- Consulte a un dermatólogo: si nota algún cambio inusual en la piel, consulte a un dermatólogo para una evaluación adicional.

**Siguiendo este decálogo, los padres pueden ayudar a que sus hijos disfruten del sol de forma segura y desarrollen hábitos de protección solar de por vida unidos en familia.**

## NOTA:

- Si toma medicación, compruebe que ésta no aumenta la sensibilidad cutánea a la radiación ultravioleta.
- Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor o el sol, preste especial atención a: bebés y menores, lactantes y mujeres gestantes, así como personas mayores o con enfermedades que puedan agravarse con el calor (como las enfermedades cardíacas, renales, diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, patologías que dificultan la movilidad, demencia y otras enfermedades mentales, así como el abuso de drogas o alcohol).

