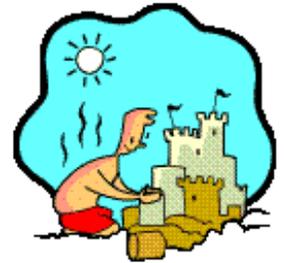


¿Qué es una quemadura solar?

Las quemaduras solares son el daño en la piel que sucede unas cuantas horas después de la exposición al sol. La causa es la radiación ultravioleta (rayos UV) del sol.

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

Los rayos del sol son nocivos. Las quemaduras solares pueden envejecer la piel. Estas pueden causar arrugas, pecas, lunares, manchas, resequedad y descamación de la piel. También pueden provocar cáncer en la piel. Casi todos los tipos de cáncer de piel se deben a la exposición excesiva al sol. La exposición al sol en la infancia temprana aumenta el riesgo de tener cáncer de piel más tarde en la vida. Muchas personas creen que el sol es necesario para obtener vitamina D, pero se debe adquirir a través de la dieta y suplementos en lugar del sol.



¿Qué consejos debo seguir?

Para proteger a su hijo cuando esté afuera siga estos consejos:

- Los bebés menores de 6 meses de edad no deben usar protector solar. Deben estar completamente resguardados del sol.
- Busque la sombra cuando sea posible. Use sombrillas o siéntese bajo una carpa.
- Proteja a su hijo cubriéndolo con un sombrero de ala amplia (ala de 2 pulgadas), mangas largas, licras o pantalones, cuando sea posible. Toda la ropa que se use en exteriores o en el agua debe tener un factor de protección solar de al menos 50.
- No lo exponga al sol durante las horas del mediodía. Los rayos del sol son más fuertes entre las 10 a.m. y las 2 p.m.
- Use filtro solar con un factor de protección solar de al menos 30, ya que bloquea la mayoría de los rayos de sol. Un filtro solar con un factor de protección solar más alto puede bloquear un poco más de los rayos de sol, pero ninguno los bloqueará al 100%. Los filtros solares también deben tener protección tanto contra los rayos UVA y UVB. Esto a menudo se etiqueta como "amplio espectro" o "broad spectrum".
- Busque filtros solares que tengan dióxido de titanio, óxido de cinc como ingredientes activos y que no tengan perfume.
- Aplique lociones de filtro (bloqueador) solar al menos 20 minutos antes de que su hijo salga al aire libre. Asegúrese de aplicar en todas las áreas de la piel expuestas, lo que incluye el rostro, la parte trasera del cuello, las orejas, la nariz y los pies. Evite el contacto con los ojos y párpados.
- Use lentes oscuros que bloqueen el 100% de los rayos UV. Esto ayudará a prevenir el daño por el sol a los ojos y párpados.
- Los labios también se pueden quemar. Aplique humectante o protector labial con un factor de protección solar de 30.

- Muchos protectores solares son resistentes al agua pero no a prueba de agua. Aplique nuevamente filtro (bloqueador) solar por lo menos cada 1 ½ 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 que no produzca manchas ni granos.
- Verifique la fecha de vencimiento del envase del filtro solar que use. No lo use después de la fecha de vencimiento.
- No esponga el filtro solar al sol ni al calor. El sol y el calor pueden perjudicar la composición química de la loción.
- Los filtros solares en aerosol pueden proporcionar protección contra los rayos UV, pero tenga cuidado de que su hijo no lo inhale cuando lo esté rociando. Cuando use un protector solar en aerosol, asegúrese de aplicarlo al aire libre. Para ponerlo en la cara de su hijo, rocíe el protector en sus manos y después aplíquelo en el rostro.
- Algunas superficies 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, la radiación solar puede provocar quemaduras a su hijo.
- Sea un ejemplo para su hijo usando filtro solar y cubriéndose la piel cuando se esponga al sol.
- Algunos protectores solares tienen ingredientes que pueden prevenir los ciclos de reproducción y crecimiento de los corales en el océano. Los expertos en el ambiente sugieren filtros solares que no tengan oxibenzona cuando nade en el mar.
- 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 ayudar a reemplazar los fluidos corporales que ha perdido.
- Dele ibuprofen si tiene dolor o temperatura mayor de 101°F (38.3° C).
- Aplique suavemente una loción hidratante liviana en el área quemada. **No** le unte alcohol isopropílico en la piel.
- Aplique una crema de hidrocortisona de venta sin receta médica para ayudar a reducir la inflamación y el enrojecimiento
- Puede bañar a su hijo con agua limpia que sea fresca al tacto.
- No esponga a su hijo al sol hasta que sane la quemadura solar.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene alguna pregunta 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 sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.