



Salud infantil: Protección contra los rayos UV

La mayor exposición a los rayos ultravioleta (UV) ocurre antes de los 18 años. Es por eso que los especialistas recomiendan especialmente que los niños y los bebés reciban el mismo nivel, o más, de protección contra los rayos UV que los adultos.

Limitación de la exposición

Proteja la piel de los niños del sol todos los días, especialmente en las horas pico de 11 a.m. a 3 p.m. Los bebés menores de un año nunca deberían estar expuestos a los rayos solares directos e intensos, ya que son especialmente sensibles a la radiación de los rayos UV y al calor. A continuación encontrará algunos consejos útiles para protección contra los rayos UV:

- Trate de asegurarse de que en las horas previas a asistir a clases y durante ellas los permanezcan en sus hogares lo más posible.
- Reserve los deportes y otras actividades al aire libre para los horas más seguras, como la mañana bien temprano o al final de la tarde. Sin embargo, no limite la

cantidad de ejercicios que realizan.

- No pase por alto la sombra natural. ¿El área de los juegos se encuentra en un lugar con sombra?
- Mantenga a los niños cubiertos con ropa apropiada que les brinde una protección contra el sol. La mejor protección para las pieles vulnerables son las telas de trama cerrada, las camisas de mangas largas y los pantalones. También se recomiendan los sombreros de ala ancha, pero evite las gorras de béisbol que no le dan sombra a las orejas o a la nuca.
- Recuerde proteger a los niños en los días nublados, aun cuando el sol no se sienta tan fuerte. Los rayos UV más dañinos atraviesan las nubes y la neblina.

Filtros o protectores solares

- Cuando se encuentren al aire libre y expuestos al sol, sin importar la cantidad de tiempo, los niños deben usar una loción con filtro solar con un FPS (factor de protección solar) de 30 o más con protección contra los rayos UVA.
- Para mejores resultados, el filtro solar debería aplicarse

de 15 a 30 minutos antes de la exposición al sol, para que sea absorbido por la piel y haya menos posibilidades de quitarlo al frotarse o mojarse. Vuelva a aplicar las lociones cada dos horas.

- Para los niños que usen trajes de baño, asegúrese de que el filtro solar se aplique en los bordes y debajo de éstos para proteger las áreas sensibles, como los muslos y el pecho. Preste especial atención a los empeines de los pies y la parte trasera de las rodillas.
- Tenga en cuenta que los filtros solares, como muchos otros productos, tienen un tiempo de conservación y con el tiempo van perdiendo sus propiedades. Controle las fechas de vencimiento antes de usar un filtro solar viejo y reemplácelo si está vencido.



Lentes de sol

Los mismos rayos UV que dañan la piel pueden también lastimar los ojos. La calidad de los lentes de sol ha mejorado notablemente en los últimos años, y casi todas las marcas son efectivas para proteger o reflejar la luz ultravioleta. A continuación le ofrecemos algunos consejos para elegir los lentes correctos para su pequeño:

- Busque lentes que tengan como mínimo el 90% de protección contra la luz de los rayos UV-A y un 95% de protección contra la luz de los rayos UV-B.
- Busque lentes de tamaño grande que sean cómodos o con un diseño cruzado, para que ayuden a detener el daño de los rayos UV que pueden filtrarse fácilmente por los bordes de lentes inapropiados o que no calzan bien.

¿Sus hijos están protegidos del sol?

Dado que los rayos UV se vuelven más fuertes con los años, enseñarles a sus hijos los hábitos necesarios para que se cuiden en el sol puede ayudarlos a permanecer protegidos por más tiempo. El filtro solar *no* fue hecho para aumentar el tiempo de exposición al sol, sino para aumentar la protección durante los períodos inevitables de exposición solar.