

PROTECCIÓN SOLAR EN LA INFANCIA

Los protectores solares deben usarse para protegerse del sol y no como una excusa para permanecer más tiempo expuestos al sol

- Evitar las horas centrales del día, si no es posible evitar este horario, mantenerle a la sombra.
- Vestir con ropa larga y clara y gorros anchos para proteger cuello y orejas
- Las gafas de sol, homologadas (con factor de protección ocular)
- Usar fotoprotectores solares: siempre son recomendables los Factores 15 o superiores.
- Para menores de 3 años es preciso que el factor sea al menos de 30.
- Se recomienda aplicar la crema protectora solar media hora antes de exponerse al sol y reaplicarla cada 2 o 3 horas
- Alterne los periodos de baño con otras actividades a la sombra, evitando así largas y continuadas exposiciones al sol.

Recuerde:
¡ Si su hijo o hija sufre un exceso de exposición al sol o quemaduras solares durante la infancia aumentará el riesgo de padecer cáncer de piel en el futuro !

