



Hospital de Pediatría
Garrahan



Prevención de los daños ocasionados por el sol

Información para la comunidad

01.

¿Cómo debemos relacionarnos con el sol?



Para poder disfrutar la vida al aire libre debemos establecer **“una nueva relación con el sol”**, cambiando nuestros hábitos y costumbres para preservar la salud de la piel y nuestro bienestar general.

Estar al sol es lindo y saludable, pero es muy importante que conozcamos los efectos indeseables que puede tener.

¿Qué daños puede provocar el sol en la piel?

Los rayos UV en exceso, producen daño, especialmente en la piel. Los más comunes son:

- Aumento de arrugas
- Cáncer de piel
- Lesiones en los ojos (cataratas y úlcera de córnea)
- Envejecimiento prematuro
- También disminución de las defensas del organismo frente a algunos virus (por ejemplo el Herpes)

¿Por qué es importante proteger a los niños y niñas?

El efecto del sol es **acumulativo** en el tiempo (la piel tiene “memoria”) y por eso es importante proteger los niños de las exposiciones solares; así estamos cuidando su futuro.

La “**capa de Ozono**” actúa como un **escudo protector** evitando que gran parte de estas radiaciones nos afecten.

La disminución de la misma - lo que se conoce como agujero en la capa de ozono- ha aumentado el riesgo de daño en la piel ante la exposición al sol.



¡Recordar!

El color intenso que toma la piel ante la exposición al sol puede quedar bien, pero en muchas ocasiones es una manifestación de que ha sido lastimada.

El **bronceado** NO es un estado natural, es un **mecanismo de defensa de la piel para disminuir el daño** ante nuevas exposiciones solares.

03.

¿Cómo y cuándo protegerse?



1

La protección debe ser **permanente y adecuada**.



2

Usar **ropa liviana, fresca y de colores claros**.



3

Proteger la cabeza con sombrero o gorra con visera y los ojos con **anteojos adecuados**.



4

No exponer al sol a niños/as menores de un año.



5

Colocar en la piel de los niños/as **siempre** protector solar superior a **FPS 50**. Puede usarse en cremas, spray, leches o geles.



6

Aplicar una buena capa y en forma pareja sobre la piel seca, por lo menos 15 minutos antes de la exposición, sin olvidar orejas, cuello, dorso de manos y pies. Repetir la aplicación **cada 2 horas o luego de sumergirse en el agua.**



7

Buscar **lugares con sombra**: sombrillas, techados, árboles, etc. Sin olvidarse de usar protector solar, ya que el sol se refleja en las distintas superficies.



8

Evitar exponerse **entre las 10 y las 16 hs.**



9

Realizar estas medidas de protección **aún en los días nublados.**



10

Beber abundante agua potable y fresca, para evitar la deshidratación.



11

Consultar al pediatra, antes de ir de vacaciones, especialmente si recibe alguna medicación.



12

Aún cuando la piel esté bronceada se debe continuar el empleo de **protectores solares.**

04.

Golpe de calor

Puede ocurrir con temperaturas elevadas. El cuerpo pierde la capacidad de regular la temperatura, se deshidrata, hay un agotamiento del sudor y aumenta la temperatura corporal.

¿Quiénes tienen más riesgo?

Los bebés, los menores de 5 años, los mayores de 65 años y los niños con enfermedades crónicas (renales, cardíacas o neurológicas), desnutrición u obesidad.

¿Cómo se manifiesta?

Con fiebre, dolor de cabeza, mareos, náuseas, vómitos, debilidad, desmayos, piel roja y brillante.



05.

¿Como prevenirlo?



- Usar ropa clara, holgada, de algodón o dejar a los niños sin ropa. Utilizar gorro con visera o sombrero de ala ancha.
- Comer liviano, ingerir líquidos frescos y aumentar la frecuencia del amamantamiento en los niños más pequeños. No es conveniente tomar bebidas con alcohol que aumentan la temperatura corporal y las pérdidas de líquido.
- Permanecer en lugares frescos y ventilados, evitar la exposición solar, mojar el cuerpo con frecuencia.
- Evitar la actividad física intensa.
- Utilizar protector solar FPS 50 o más.



Hospital de Pediatría
Garrahan

Coordinación de Salud Ambiental Infantil



Combate de los Pozos 1881
(C1245AAM) C.A.B.A.
República Argentina



(+54 11) 4122-6000



www.garrahan.gov.ar

Esta publicación es un aporte para
la comunidad e instituciones de
salud editada por:



Fundación Garrahan



Combate de los Pozos 1881, 2° piso
C.A.B.A. República Argentina



(+54 11) 2152-5255



info@fundaciongarrahan.org



www.fundaciongarrahan.org



/FundGarrahan