



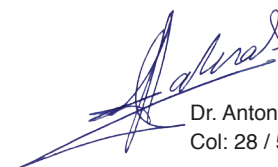
Para prevenir el efecto dañino del sol sobre nuestro organismo, debemos establecer conductas y medidas de fotoprotección. Estas precauciones deben ponerse en práctica, no sólo en playas, piscinas y estaciones de montaña, sino también siempre que se practiquen deportes al aire libre o se acuda a espectáculos u otras actividades que se lleven a cabo en espacios abiertos.

## La AEMPS emite los siguientes consejos:

- La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud.
- Evite la exposición solar entre las 12 y las 17 horas.
- Medidas protectoras en las actividades al aire libre.
- No exponga al sol a niños menores de 3 años.
- Elija un protector solar adecuado para cada tipo de piel o zona del cuerpo (crema, spray, leche, gel), teniendo en cuenta el fototipo, la edad y las circunstancias de la exposición.
- Aplique el producto en cantidad generosa uniformemente sobre la piel seca, media hora antes de la exposición al sol y repita la aplicación cada 2 horas y después de transpirar, bañarse o secarse. No utilice protectores solares que estén abiertos desde el año anterior o caducados.
- Extreme las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol.
- Utilice el protector solar incluso en días nublados.
- Proteja también la piel con ropa (camisetas, pantalones), la cabeza con sombreros de ala y los ojos con gafas de sol que absorban el 100% de las radiaciones UV.
- Vigile cualquier cambio en el color, la forma o el tamaño de pecas o lunares. Consulte al especialista.

Debemos tener en cuenta que los productos de protección solar necesitan al menos 30 minutos para desarrollar su capacidad protectora, por tanto deberemos aplicar la crema una media hora previa a la exposición.

Importante tener en cuenta que el encontrarse debajo de una sombrilla o a la sombra no protege de quemaduras solares. Es importante aplicarse igualmente factor de protección solar. La creencia de que permanecer en el agua protege frente a la radiación UV es completamente errónea.





## La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda:

- No aplicar protector solar a los menores de seis meses. La piel de los niños es muy delgada y se encuentra en formación, y debido a que tienen una masa corporal más pequeña, absorbe con mayor facilidad todos los químicos del producto.

- Nunca exponer a un bebé menor de seis meses al sol, ni con cremas ni con ropa.

- A partir de los seis meses se les puede exponer al sol, pero por espacios muy breves de tiempo, antes de las 11am o después de las 18h y con continua hidratación, puesto que también se deshidratan con mayor facilidad.

Después de tomar el sol tal y como hacemos nosotros mismos, hemos de bañar a los niños para eliminar el exceso de sal y/o cloro y les aplicaremos una crema hidratante o aftersun. El aloe vera y la avena son excelentes calmantes naturales para la piel expuesta al sol. Ten en cuenta los ingredientes a la hora de realizar tu elección.

R  
e  
c  
o  
m  
e  
n  
d  
a  
d  
o  
s  
e  
n  
o  
i  
c  
i  
o  
n

