



Protección Solar

¿Sabía que?

La exposición excesiva al sol puede ocasionar cáncer de piel, afectar su visión, envejecer la piel, y afectar el sistema inmunológico.

Plan de Acción

- ¡Protéjase del sol! Todos necesitamos protección solar. Use prendas de protección solar tales como: camisas de natación, anteojos solares, mangas largas, y sombreros de ala ancha.
- Aplique protector solar de amplio espectro SPF (factor de protección solar) de 15 a 30. Cubra todas las áreas de la piel que se espongan al sol. Reaplique por lo menos cada dos horas, y después de nadar o sudar.
- Si es posible, planee actividades al aire libre en horas no pico (entre las 10am y las 4pm). Busque estar en la sombra cuando juegue afuera.
- El sol es una fuente de vitamina D. Dados los riesgos de la exposición excesiva al sol, hable con su pediatra para asegurarse de que su hijo está obteniendo suficiente vitamina D a través de la dieta o suplementos.
- ¿Su niño tiene quemaduras solares? ¿Cuándo debería llamar al pediatra? Llame al doctor de su hijo si su niño es menor de un año y tiene quemaduras solares, o si su hijo es mayor de un año y tiene ampollas, dolor o fiebre debido al sol.

[mas](#) →

NYSCHECK.ORG

Recursos

Para información de la Academia Americana de Pediatría acerca de cómo proteger su hijo del sol, visite [healthychildren.org/spanish](https://www.healthychildren.org/spanish) y busque "Protección Solar". Seleccione el primer resultado.

Para más información visite [nyscheck.org/rxs](https://www.nyscheck.org/rxs)

