



# Protección solar

## ¿Sabía que...?

*Demasiada exposición al sol puede causar cáncer de piel, afectar la visión, envejecer la piel y afectar el sistema inmunitario.*

## Plan de acción

- ¡Protéjase del sol! Todos necesitamos protección solar. Use prendas de protección solar como camisetas de natación, lentes de sol, mangas largas y sombreros de ala ancha.
- Use un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de 15 a 30. Aplique suficiente cantidad en todas las partes de la piel que estén expuestas. Vuelva a aplicarlo al menos cada 2 horas y después de nadar o transpirar.
- En lo posible, no planifique actividades al aire libre en horas críticas (entre las 10 a.m. y las 4 p.m.). Busque estar a 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 obtenga suficiente vitamina D a través de la dieta o suplementos vitamínicos.
- ¿Su hijo tiene quemaduras solares? ¿Cuándo debe llamar al pediatra?. Llame al médico si su hijo es menor de un año y tiene quemaduras solares, o si es mayor de un año y tiene ampollas, dolor o fiebre debido al sol.

*más* →

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

## Recursos

Para obtener información de la Academia Americana de Pediatría sobre cómo proteger a su hijo del sol, visite [healthychildren.org/spanish](https://www.healthychildren.org/spanish) y busque "protección bajo el sol".

Para obtener más información, visite [icahn.mssm.edu/research/pehsu/information](https://icahn.mssm.edu/research/pehsu/information)