



# Protección solar

¿Usted sabía que?

*Exposición excesiva al sol puede causar cáncer de piel, hacer daño a los ojos, envejecer la piel y debilitar el sistema inmunológico.*

## Plan de Acción

- Jugar al aire libre es beneficioso para los niños, pero todos deben protegerse del sol.
- Use equipos de protección solar. Ejemplos incluyen trajes de baño, anteojos solares, mangas largas, y gorros/sombreros de ala ancha mínima de 3 pulgadas.
- Aplique protector solar de amplio espectro con FPS (factor de Protección solar) de 15 a 30. Reaplique cada dos horas o después de nadar o sudar.
- Evite planificar actividades al aire libre en horas pico del día (10am a 4pm). Aproveche la sombra.

mas →



- El sol ayuda conseguir vitamina D en los humanos, pero, exponerse tiene riesgos. Asegure hablar con su pediatra para saber que su hijo obtiene suficiente vitamina D en su dieta o con suplementos.

## Recursos

Información de la Academia Americana de Pediatría para proteger a su niño del sol:  
[www.healthychildren.org/spanish](http://www.healthychildren.org/spanish)  
(busque protección solar)

¿Tiene quemaduras solares? ¿Cuándo es necesario llamar al pediatra?

Si su bebé menor de 1 año o su niño mayor de 1 año tiene quemaduras solares y ampollas, dolor, o fiebre, llame al pediatra.

Para más información visite: [nyscheck.org/rx](http://nyscheck.org/rx)

