



# Seguridad bajo el sol para los niños

## Sun Safety for Children

### ¿Es dañino el sol para los niños?

La piel de los niños es sensible y puede ser fácilmente dañada por la exposición a la radiación (rayos) ultravioleta (UV) proveniente del sol, incluso en días nublados o cubiertos. Demasiada exposición al sol puede causar quemaduras de sol, insolación/agotamiento por calor, cáncer de piel, cataratas y otras enfermedades oculares. Durante los calurosos meses de verano, la delicada piel de los niños también puede quemarse al tocar superficies calientes como la calzada, los toboganes de metal al aire libre o las puertas del automóvil.

Las investigaciones demuestran que la exposición a la radiación UV también puede afectar al sistema inmunitario, lo que conduce a un mayor riesgo de infecciones y reduce la eficacia de las vacunas. El sol también puede causar envejecimiento prematuro y daños en la piel.

Teniendo en cuenta que jugamos al aire libre, la mayor parte de nuestra exposición a los rayos UV ocurre antes de los 18 años de edad. Para cuando llegamos a la edad adulta, muchos de nosotros ya hemos absorbido más que suficientes rayos UV como para causar cáncer de piel. Al proteger a los niños de las quemaduras de sol y de la sobreexposición a éste, usted puede reducir significativamente su riesgo de padecer cáncer de piel.

### ¿Cómo puedo proteger a mis hijos de la exposición solar?

Trate de mantener a los bebés y a los niños pequeños alejados del sol durante las horas punta, es decir entre las 10 a.m. y las 4 p.m. El sol es más fuerte durante esas horas. Cuando esté al aire libre, busque la sombra de los árboles y otras áreas que ofrezcan sombra natural para que jueguen los niños. De ser posible, use una sombrilla, si no puede encontrar una zona de sombra. Si no puede mantener a su hijo alejado del sol, asegúrese de proteger su piel con ropa adecuada para el sol y protector solar.

#### Ropa adecuada para el sol

Anime a sus hijos a tener cuidado con el sol. Asegúrese de que se cubran con ropa holgada y adecuada. Los materiales con tejido de algodón tupido ofrecen protección natural contra el sol. Si la prenda se transparenta, entonces los rayos UV también la pueden traspasar. Una camisa de

manga larga y pantalones largos son las mejores prendas para proteger la piel. Se recomienda el uso de un sombrero de ala ancha sin atados, especialmente si cubren el cuello. Evite llevar gorras de béisbol que no protejan las orejas o la parte posterior del cuello del sol. Puede pensar en adquirir trajes de baño y sombreros ligeros que protejan del sol y que están especialmente diseñados para nadar y jugar al aire libre.

#### Protector solar

Los dermatólogos recomiendan encarecidamente el uso de un protector solar que proteja tanto de la radiación UVA como de la UVB y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más, si usted y su hijo/a están al aire libre bajo el sol. Utilice igualmente un bálsamo labial con un FPS de 30. Asegúrese de utilizar productos aprobados por la Canadian Dermatology Association (Asociación Canadiense de Dermatología) buscando su nombre o logotipo en la etiqueta.

Una vez que se exponen al sol, un reducido número de niños padece sarpullidos o quemaduras por los productos químicos presentes en algunos protectores solares. Haga la prueba en una zona reducida de la piel antes de aplicar el producto por todo el cuerpo, o use un protector solar de base mineral que contiene zinc o titanio, para minimizar el riesgo de una reacción cutánea.

Aplique el protector solar 30 minutos antes de exponerse al sol para que la piel lo absorba y haya menos posibilidades de que se quite por roce o al entrar en contacto con el agua. Aplique el protector solar siguiendo las instrucciones en el envase y vuelva a aplicarlo cada par de horas, después de nadar, o después de un periodo de juego activo. Los nadadores y aquellas personas que suden profusamente deberían usar una loción resistente al agua.

Cuando los niños lleven traje de baño, asegúrese de aplicar el protector solar hasta y debajo de los bordes del traje para proteger las zonas sensibles, como la parte superior de los muslos y el pecho. Preste una atención muy especial a las orejas, a la parte posterior del cuello, a la parte superior de los pies y la parte posterior de las rodillas. Tenga cuidado cuando aplique el protector solar cerca de los ojos. Puede ser irritante, así que evite los párpados superiores e inferiores.

Los protectores solares, como tantos otros productos, tienen una vida útil limitada y se vuelven menos efectivos con el tiempo. Compruebe la fecha de caducidad de los protectores solares viejos y reemplácelos si han caducado.

### ¿Debo tomar precauciones adicionales para proteger a mi bebé del sol y el calor?

Sí. Los bebés menores de 12 meses de edad son especialmente sensibles a la radiación UV y al calor. Lo más seguro es no exponer a bebés menores de 12 meses al sol. Trate de encontrar o crear sombra para su bebé si va a salir al aire libre. Si es posible, use un cochecito de bebé con un parasol. Si su bebé tiene que estar al sol, puede aplicarle protector solar en pequeñas zonas de la piel que no estén cubiertas por la ropa o por un sombrero. No se recomienda usar protector solar en bebés de menos de seis meses de edad, ya que pueden frotarlo sobre sus ojos y boca. Asegúrese de usar un protector solar aprobado por la Canadian Dermatology Association.

No deje que su bebé se deshidrate o sufra exceso de calor. Asegúrese de que su bebé esté bien hidratado cuando hace calor ofreciéndole leche materna o algo para beber aproximadamente cada hora. Nunca deje a su hijo/a sólo/a en el coche.

### ¿Debo proteger los ojos de mi hijo/a del sol?

Sí. Los mismos rayos UV que dañan la piel de su hijo/a pueden dañar sus ojos. Los bebés y los niños son especialmente vulnerables. Los estándares para los lentes de sol han mejorado, y la mayoría de las marcas son efectivas a la hora de filtrar o reflejar los rayos ultravioletas. Busque lentes de sol que proporcionen entre un 99 y 100 por ciento de protección UVA y UVB.

Cuando compre lentes de sol, asegúrese de que le cubran bien los ojos. Los cristales grandes, las lentes que se ajusten bien y tengan un diseño envolvente ayudan a proteger contra los rayos UV nocivos. Pida que le revisen sus lentes correctivas de cristal o plástico transparente para asegurarse de que ofrezcan protección UV.

### ¿Qué otros riesgos existen?

El cáncer de piel puede desarrollarse en cualquier tipo de piel. Tenga especial cuidado con niños de piel clara y/o que tengan el cabello rubio o pelirrojo. Es más probable que se quemen con facilidad y corren un mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel en el futuro.

La mayoría de los rayos solares UV nocivos pueden penetrar a través de las nubes ligeras y la neblina, así que no olvide proteger a su hijo/a aunque esté nublado o no se sienta calor.

Los rayos UV se reflejan sobre muchas superficies a nuestro alrededor. Hasta un 80 por ciento de los rayos solares UV pueden reflejarse sobre la nieve. El concreto, la arena y el agua reflejan menos de un 20 por ciento. Los niños siempre deben tener cuidado con el sol, tanto si están esquiando, como si están nadando, jugando o caminando al aire libre.

### ¿Qué otros consejos hay para protegerse del sol?

- Proteja la piel de sus hijos en todo momento y trate de permanecer a cubierto o a la sombra durante la parte más calurosa del día (de 10 a.m. a 4 p.m.)
- Si tiene que salir al sol sin ropa protectora, utilice protector solar. No olvide aplicarlo sobre las orejas, la nariz y el cuello
- El protector solar está diseñado para aumentar la protección durante los períodos de exposición al sol y no para aumentar el tiempo de exposición al sol
- No espere a ver signos de quemaduras solares para proteger a su hijo/a del sol. Las quemaduras solares no suelen aparecer hasta entre 6 y 24 horas tras la exposición al sol
- Un bronceado no ofrece suficiente protección contra los rayos solares. De hecho, estar bronceado significa que su piel ya ha sido dañada por la radiación UV
- Enseñe a sus hijos a tener cuidado con el sol y a protegerse contra la exposición solar
- Anime a sus hijos a beber abundante agua
- Las camas de bronceado y/o las lámparas de sol están reguladas por la ley provincial que no permite su uso a niños menores de 18 años. A cualquier edad, estos dispositivos dañan su piel de la misma manera que la radiación UV solar

### Para más información

Para obtener más información, visite los siguientes recursos:

- [HealthLinkBC File #11 Radiación ultravioleta](#)
- [HealthLinkBC File #35 Enfermedad relacionada con el calor](#)
- Canadian Dermatology Association (Asociación Canadiense de Dermatología): <https://dermatology.ca/public-patients/recognized-products/sunscreen/>



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.