

Hospital de Pediatría S.A.M.I.C.
"Prof. Dr. Juan P. Garrahan"

INFORMACIÓN PARA PADRES, FAMILIARES Y PACIENTES

PREVENCIÓN DE LOS DAÑOS OCASIONADOS POR EL SOL



Pichincha 1890 · CP: AAM 1245 · Tel. : 4308-4300 · www.garrahan.gov.ar

¿Cómo debemos relacionarnos con el sol?

Para poder disfrutar la vida al aire libre debemos establecer “una nueva relación con el sol”, cambiando nuestros hábitos y costumbres para preservar la SALUD DE LA PIEL y nuestro bienestar general.

Es importante conocer los efectos del sol sobre el cuerpo, tanto los beneficiosos como los indeseables.



¿Qué daños puede provocar el sol en la piel?

Los rayos UV en exceso, producen daño, especialmente en la piel. Los más comunes son:

• Aumento de arrugas

• Lesiones en los ojos (cataratas y úlcera de córnea)

• Envejecimiento prematuro

• Cáncer de piel

• También disminución de las defensas del organismo frente a algunos virus (por ejemplo el Herpes).



¿Por qué es importante proteger a los niños?

El efecto del sol es **acumulativo** en el tiempo (la piel tiene “memoria”) y por eso es importante proteger a los niños de las exposiciones solares; así estamos cuidando su futuro.

La “**capa de Ozono**” actúa como un **escudo protector** evitando que gran parte de estas radiaciones nos afecten. La disminución de la misma –lo que se conoce como agujero en la capa de ozono- ha aumentado el riesgo de daño en la piel ante la exposición al sol.



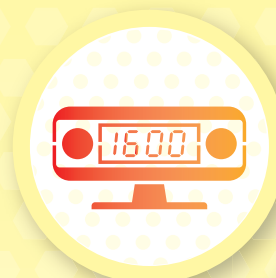
RECORDAR

El color intenso que toma la piel ante la exposición al sol puede quedar bien, pero en muchas ocasiones es una manifestación de que ha sido lastimada. El **bronceado NO** es un estado natural, es un **mecanismo de defensa de la piel para disminuir el daño** ante nuevas exposiciones solares.



¿Cómo y cuándo protegerse?

- 1 La protección debe ser **permanente** y **adecuada**.
- 2 Usar **ropa liviana, fresca** y de colores claros;
- 3 Proteger la cabeza con sombrero o gorra con visera y los ojos con anteojos adecuados.
- 4 **NO** exponer al sol a niños/as menores de un año.
- 5 Colocar en la piel de los niños/as **siempre** protector solar superior a **FPS 45**. Puede usarse en cremas, spray, leches o geles.
- 6 Aplicar una buena capa y en forma pareja sobre la piel seca, por lo menos 15 minutos antes de la exposición, sin olvidar orejas, cuello, dorso de manos y pies. Repetir la aplicación **cada dos horas** o luego de sumergirse en el agua.



10

Beber abundante agua potable y fresca, para evitar la deshidratación.

11

Consultar al pediatra antes de ir de vacaciones, especialmente si recibe alguna medicación.

12

Aún cuando la piel esté bronceada debe continuarse el empleo de protectores solares.

7

Buscar **lugares con sombra**: sombrillas, techados, árboles, etc. Sin olvidarse de usar protector solar, ya que el sol se refleja en las distintas superficies.

8

Evitar exponerse entre las 11 y las 16

9

Realizar éstas medidas de protección **aún** en los días **nublados**.



COORDINACIÓN DE SALUD AMBIENTAL INFANTIL

Interno: 6326

saludambiental@garrahan.gov.ar

CENTRO NACIONAL DE INTOXICACIONES

0800-333-0160

**Agradecemos el asesoramiento del Dr. Adrián Pierini,
Jefe del Servicio de Dermatología.**

**Esta publicación es un aporte para la comunidad
e instituciones de salud editada por:**



**Fundación Hospital de Pediatría
Prof. Dr. Juan P. Garrahan**

**Combate de los Pozos 1881 2do. Piso · CP: AAM 1245 · Tel.: 4308-3106/4941-1333/1276
www.fundaciongarrahan.org.ar**