

Bloquea el SOL... ...pero no la DIVERSIÓN

¿Lo sabías?

- La piel de cualquier color puede quemarse con el sol
- Las quemaduras de sol pueden provocar cáncer de piel
- La prevención del cáncer de piel comienza cuando los niños son muy pequeños
- Una sola quemadura de sol sería cuando eres joven **duplica** las posibilidades de contraer cáncer de piel



Qué puedes hacer

- Es conveniente mantener a los niños alejados del sol entre las 10 de la mañana y las 2 de la tarde, cuando los rayos del sol son más potentes, o viste a los niños con camisas livianas de mangas largas, pantalones y un sombrero de ala ancha para protegerlos de los rayos del sol
- Permanece en la sombra
- Usa una crema con pantalla solar con un FPS (factor de protección solar) de 15 o más
- Aplica pantalla solar a la piel descubierta 30 minutos antes de salir
- Vuelve a aplicar pantalla solar cada dos horas y después de transpirar o nadar
- ¡Usa pantalla solar también en los días nublados! El sol se refleja en el agua, la nieve y el cemento. Puedes sufrir una quemadura de sol en cualquier momento del año.



Los bebés y el sol

- No apliques crema con pantalla solar en la piel de tu bebé hasta que tenga 6 meses
- Mantén a los bebés de menos de 6 meses en la sombra todo el tiempo
- Usa un coche de bebé con toldo, una sombrilla o un árbol con sombra
- Sigue las instrucciones en la etiqueta de la crema con pantalla solar y las de tu proveedor de atención médica