2- EL SOL Y LA PROTECCIÓN DE LA PIEL DE LOS BEBÉS Y NIÑOS

Los niños suelen pasar mucho tiempo jugando al sol y como su piel es más susceptible de ser dañada por el sol y puede traducirse quemaduras o golpes de calor. Es importante comenzar la prevención en los primeros años de vida ya que los efectos causados por las radiaciones ultravioletas son acumulativos a lo largo de toda la vida. La exposición indirecta (arboledas, galerías, sombrillas, etc.) puede ser tan agresiva como el sol directo, especialmente en bebés.

Cuando un niño va a estar al aire libre se sugiere elegir la sombra, usar ropa como fotoprotección (gorros, sombreros, anteojos, remeras), evitar el sol del mediodía (entre las 10 y las 16 horas) y no exponer en forma directa a menores de 1 año. Ante exposiciones indirectas ocasionales a partir de los 6 meses de vida se pueden usar protectores solares. Recordar que las nubes dejan pasar el sol y que la arena, el agua y la nieve aumentan su acción. Se desaconseja el uso de camas solares.

Se recomienda usar cremas fotoprotectoras con un factor de protección solar mínimo de 15, amplio espectro (contra UVA y UVB), cubriendo la totalidad de la piel expuesta y renovándola cada 2 horas o ante inmersión en agua o transpiración. Para adquirir un "protector solar" efectivo, conviene consultar al pediatra o al dermatólogo debido a la gran cantidad de productos (y su publicidad) que pueden desorientar.

En caso de quemaduras solares no demore la consulta y concurra al hospital más cercano. Es una emergencia médica. Mientras tanto debe utilizar compresas frías y administrar suficientes líquidos

Ver más: link http://www.sap.org.ar/comu-temas-23-el_sol.php

(http://www.sap.org.ar/comu-temas-7-accidentes_en_club_y_recreacion.php)