

**1** Reduce el tiempo de exposición solar

**2** Evita las horas de máxima irradiación solar

**3** Elige zonas donde haya sombras o lleva sombrilla

**4** Cúbrellos con ropa adecuada

**5** Emplea cremas de protección solar

**6** Aplica correctamente el protector solar

**7** Mantener a tu hijo hidratado

**8** Consulta el índice UV

**9** Vigila los efectos del sol en su salud

**10** Educa a tu hijo con el ejemplo

Esta es una iniciativa de

ENTIDAD PROMOTORA



AGENCIA PÚBLICA EMPRESARIAL  
SANITARIA COSTA DEL SOL  
Consejería de Salud y Familias

**soludable**

[soludable.hcs.es](http://soludable.hcs.es)



Ser **soludable**

Recomendaciones  
para una  
exposición  
solar saludable  
en la infancia

Cúidale del Sol,  
ponte en su Piel



[soludable.hcs.es](http://soludable.hcs.es)

La infancia es una etapa crítica del desarrollo. El organismo de un niño requiere de las radiaciones ultravioleta del sol para sintetizar vitamina D y realizar una correcta mineralización de sus huesos y dientes. Un déficit de vitamina D a esta edad conduce a raquitismo y deformidad del esqueleto óseo.

Por el contrario, una exposición solar excesiva puede ocasionar lesiones irreversibles o graves en la piel, los ojos y el sistema inmune. En la piel, las radiaciones ultravioletas son causa de quemaduras solares, envejecimiento cutáneo y cáncer de piel. En los ojos, pueden provocar la aparición de queratoconjuntivitis, cataratas y daño en la retina. En cuanto al sistema inmune, las radiaciones ultravioletas generan inmunosupresión.

Los niños son particularmente sensibles a la luz del sol. La inmadurez de sus tejidos condiciona una mayor susceptibilidad al daño solar. Los niños reciben hasta el triple de radiación solar que los adultos. Las consecuencias del daño solar a estas edades son de especial relevancia para la salud del individuo. Un de los efectos más graves es el desarrollo de cáncer piel. Tan solo una quemadura solar en la infancia, duplica el riesgo de presentar melanoma en un futuro.

Resulta por ello de gran importancia extremar las medidas de fotoprotección en la infancia y fomentar la adquisición de hábitos saludables de exposición solar a estas edades de la vida, para reducir problemas de salud en etapas posteriores.

Madres, padres y cuidadores deben aprender cómo proteger adecuadamente a los más pequeños de las radiaciones ultravioletas, y ser buenos modelos de conducta para ellos.

## 10 CONSEJOS PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR SALUDABLE EN LA INFANCIA

**1 Reduce el tiempo de exposición solar.** Particularmente, los bebés de menos de un año no deben exponerse directamente al sol. Es aconsejable limitar la exposición solar en niños de 1 a 3 años. A partir de entonces, se recomienda una exposición solar moderada, pero siempre de manera responsable y con medidas adecuadas de fotoprotección.

**2 Evita las horas de máxima irradiación solar.** Entre las 12 de la mañana y las 4 de la tarde los rayos del sol son más perjudiciales para la salud, por lo que los bebés y niños pequeños no deberían permanecer al sol bajo ningún concepto. Como referencia, podemos considerar peligrosas aquellas horas en que la sombra que proyecta el niño es inferior a su altura.

**3 Elige zonas donde haya sombras o lleva sombrilla.** La mejor sombra es la que ofrecen los árboles. Las sombrillas de los carritos de los bebés y las sombrillas de playa ofrecen una protección muy limitada. La sombra evita la radiación solar directa, pero no la que se refleja en las superficies del entorno (arena, agua, paredes, asfalto...).

**4 Cúbrelos con ropa adecuada.** Esta medida es especialmente importante en bebés y niños pequeños, en los que el uso de cremas solares está limitado. Elige tejidos frescos y opta por ropa de manga larga, pantalón largo y sombrero de ala ancha para una mejor protección. Protege sus ojos con gafas de sol pediátricas y homologadas.

**5 Emplea cremas de protección solar.** El uso de cremas solares no se recomienda en bebés de menos de un año. A partir de esta edad, se aconseja el empleo de fotoprotectores pediátricos con FPS 30+ y amplio espectro frente a UVA, UVB e IR. Son preferibles los filtros físicos y las texturas en cremas o lociones, que tienen más permanencia y contienen menos porcentaje de alcohol que los sprays. Los fotoprotectores deben ser resistentes al agua, al sudor y al rozamiento.

**6 Aplica correctamente el protector solar.** Extiende una cantidad generosa del producto por toda la superficie expuesta (no olvides las orejas y los labios) antes de salir al exterior. Recuerda renovar la aplicación cada dos horas y tras los baños.

**7 Mantener a tu hijo hidratado.** Asegúrate que toma todo el líquido que necesita para evitar un golpe de calor. Aparte de beber agua también es recomendable el consumo de zumos de fruta por su alto contenido en agua y su poder refrescante y antioxidante.

**8 Consulta el índice UV.** Comienza a tomar precauciones frente al sol cuando el índice UV alcance un nivel de 3, y aumenta las medidas de protección solar progresivamente con el nivel de insolación. No bajes la guardia en los días nublados ni te dejes llevar por la temperatura que pueden ser engañosas.

**9 Vigila los efectos del sol en su salud.** De este modo podrás detectar a tiempo las señales de un posible golpe de calor, una quemadura o una erupción solar. Evita el uso de colonias u otro tipo de cosméticos por las posibles reacciones solares que pueden ocasionar. Consulta con tu

médico o con tu farmacéutico en caso de que el niño está tomando medicamentos. Examina regularmente sus lunares, y consulta con su pediatra en caso de notar un aumento de tamaño, cambio de aspecto u otro signo de alarma.

**10 Educa a tu hijo con el ejemplo.** A partir de la adolescencia los niños comenzarán a ser autónomos. Si han visto a los adultos de entorno actuar de forma responsable, será más probable que ellos imiten esas conductas una vez pierdan el control parental. Una buena educación en la infancia es la mejor inversión en salud.

