



SUN & SKIN | safety

(La seguridad: El sol y la piel)

El tiempo caliente significa que los niños pasan más tiempo fuera de la casa. Demasiado tiempo en el sol puede causar dolor y posiblemente lastimarlos permanentemente. Protegerse de la radiación ultravioleta puede prevenir el daño.



Sigue la ley de sombra

Cuando tú estás afuera, si tu sombra es más corta que tu cuerpo, esto significa que los rayos ultravioleta son fuertes. Necesitas tener mucho cuidado en estas ocasiones.

Minimiza la exposición al sol

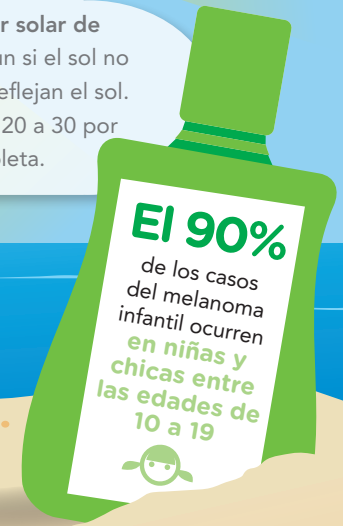
Aun cuando sigues las precauciones, es mejor limitar el tiempo en el sol entre las horas de las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

No solo es para los días soleados

Los niños deben llevar protector solar de amplio espectro todos los días, aun si el sol no brilla. El agua, la arena, y la nieve reflejan el sol. Las nubes solamente bloquean el 20 a 30 por ciento de los rayos ultravioleta.

¡Enjábónate!

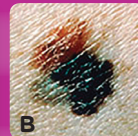
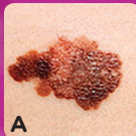
Usa bálsamo labial y bloqueador solar con un SPF de por lo menos 30 hecho específicamente para los niños. Cuando nadan, hay que usar bloqueador solar agua-resistente. Aplica bloqueador solar 30 minutos antes de salir afuera, y reaplica cada 90 minutos o después de sudar o nadar.



©2016 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved. SYS 964470.ct.05/16

El melanoma es la forma más peligrosa del cáncer de la piel. Puede extenderse rápidamente a otras partes del cuerpo. Aprende los ABCs del melanoma y busca estas señas:

- A** – Asimétrico en su forma
- B** – Borde irregular
- C** – Color irregular
- D** – Diámetro más grande del tamaño de la goma de un lápiz
- E** – Evolucionada y cambio por el tiempo



Habla con tu médico si encuentras marcas sospechosas en la piel de tu niño. Cuando se lo encuentra temprano, el melanoma normalmente puede curarse.