



Dr. F. Codina Garcia
prop dels infants

Consejos de protección solar

El sol es una fuente de salud. La exposición solar es necesaria para la formación de la vitamina D. La vitamina D facilita la absorción del calcio de los huesos, evitando el raquitismo. Puede ayudar ,además a mejorar algunas dolencias de la piel tales como la psoriasis o el acné.

Pero una exposición excesiva provoca eritema solar (quemadura) y a la larga envejecimiento de la piel, lesiones cutáneas e incluso cáncer.

Recuerde:

- Los niños, especialmente los más pequeños, no deben exponerse directamente al sol. Debemos evitar pues las horas de máxima radiación entre las 12 - 16 horas.
- Aunque esté nublado en verano los niños tienen que ir con sombrilla, ropa de algodón y gorra.
- Además una crema foto-protectora resistente al agua que debe aplicarse 30 minutos antes de la exposición y debe renovarse cada 3 - 4 horas.
- Los foto-protectores son una forma segura de tomar el sol, no una manera de prolongar la exposición al sol.
- NO descuidarse de ofrecer agua.
- Después de la exposición al sol es necesaria una buena hidratación de la piel.
- Recuerde que algunos medicamentos son fotosensibles, es decir, que pueden hacer algún tipo de reacción si el paciente se expone al sol. Consulte a su médico si el niño toma medicación.