

PROGRAMA DE ATENCION INTEGRAL DEL NIÑO Y EL ADOLESCENTE

¿CÓMO Y CUÁNDO PROTEGERLOS DEL SOL?

SUTEBA TE INFORMA INFORMARSE ES CUIDAR Y CUIDARSE

El estado de salud, el crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes debe ser controlado y supervisado periódicamente.

En los Centros de Salud de SUTEBA contamos con un programa especial, destinado a la atención integral de los chicos y adolescentes.

**Durante el Verano... SUTEBA TE INFORMA
Y cuida la salud de nuestros chicos.**

¿POR QUÉ HAY QUE PROTEGERSE DEL SOL?

El sol es beneficioso para la vida y la salud pero también puede causar diversas enfermedades en la piel (quemaduras solares, daño ocular, alergias asociadas a medicamentos, envejecimiento prematuro de la piel, cáncer, etc.).

¿POR QUÉ ES MUY IMPORTANTE CUIDAR LA PIEL DE LOS NIÑOS Y JOVENES ANTE LA EXPOSICIÓN AL SOL?

Se sabe en la actualidad que el 80% de la exposición solar que recibimos a lo largo de nuestra existencia ocurre en los primeros 18 años de vida. Además los niños aún no tienen desarrolladas todas sus defensas ante las radiaciones solares por lo que son más vulnerables.

¿CUÁNDO SE INICIA EL DAÑO POR EL SOL?

El daño producido por los rayos solares se inicia con cada exposición al sol y se va acumulando a lo largo de toda la vida.

¿CÓMO Y CUANDO PROTEGERSE?

La protección contra los rayos solares es aconsejable durante todo el año y aún en los días nublados. Existen distintas medidas para protegernos y proteger a nuestros niños:

- Es recomendable evitar la exposición solar directa entre las 10 y las 16 horas -cuando nuestra sombra es mayor que la altura de nuestro propio cuerpo estamos más protegidos.
- Preferentemente usar ropa de algodón no ajustada y que cubra la mayor parte del cuerpo.
- Los sombreros de ala ancha -8 a 10 cm de ancho- son preferibles a los gorros tipo beisball ya que éstos dejan al descubierto orejas, cuello y nuca.
- Usar protectores solares adecuados para piel y para los labios.

¿QUÉ SON LOS PROTECTORES SOLARES?

Los protectores solares son sustancias químicas o físicas (cremas, geles, lociones) de uso externo que actúan como barreras protectoras de la piel. Actúan absorbiendo y filtrando o reflejando la radiación solar de manera que los rayos no lleguen a las capas más profundas de la piel. Algunos poseen también entre sus componentes dióxido de titanio que refleja todos los rayos y actúa como una pantalla. Todos estos productos son clasificados de acuerdo al FPS (FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR) según su composición. A mayor número mayor protección.

¿QUE TIPO DE PROTECTOR SOLAR SE NECESITA?

En general se recomiendan de acuerdo al tipo de piel pero en los niños lo más conveniente son los que tienen FPS mayor a 30. Si la piel es muy blanca es mejor uno de más de 45 FPS. Si en la familia hay antecedentes de cáncer de piel o síndrome familiar de nevus atípico consultar al médico de su niña que el recomendará el nivel de protección requerido. Se aconseja además de acuerdo a las actividades a realizar en la colonia un protector que sea a "prueba de agua" (hay otros denominados "resistentes al agua") ya que se mantienen en la piel aún después de 80 minutos en contacto con el agua.

¿CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE SE APLICAN?

Si es la primera vez que va a usar un determinado protector es aconsejable colocar una pequeña cantidad en la piel de la muñeca del niño. Si produce eritema u otra reacción en la piel, cambie de marca. Colocar una capa abundante a los niños 30 minutos aproximadamente antes de que salgan de la casa y con la indicación que repitan su aplicación cada dos horas, y al salir del agua, frotarse con toallas, o después de hacer ejercicio y/o transpirar. Es importante aplicarlo en todas las partes de la piel expuestas al sol (sin olvidar orejas, nuca, labios, manos, empeines del pie).