

Protección Solar

Para protegerse del sol basta adoptar conductas saludables que permiten desarrollar actividades al aire libre, sean recreativas o laborales.

Si bien estos hábitos deben adoptarse en la infancia, conviene practicarlos durante toda la vida.

Deben extremar las medidas de fotoprotección niños y adultos con piel muy sensible, así como personas con riesgo de padecer cáncer de piel.

• • • TENER EN CUENTA ANTES DE EXPONERSE AL SOL • • •



PROTECTOR SOLAR ADECUADO

Elegir los de amplio espectro (protegen de rayos UVB y UVA), con índice **15 de fotoprotección mínima**

Grupos de riesgo (piel clara, adulto mayor o con antecedentes de cáncer de piel, deportista al aire libre) deben utilizar **protección 50**, acompañado de camiseta, gorra y sombrilla.



APLICACIÓN CORRECTA

Aplicar de manera uniforme y generosa sobre la piel seca, **30 minutos antes de exponerse al sol.**

Volver a aplicar **cada 2 horas**, después de la sudoración o baño prolongado.



Evitar exponerse al sol entre **11 y 16 hs.**



Utilizar áreas de sombra, se reduce la radiación recibida.



Ingerir abundante agua y jugos naturales: aportan antioxidantes beneficiosos para la piel.



Proteger cabeza y rostro con gorras o sombreros

Utilizar preferentemente prendas de algodón.

Evitar las fibras sintéticas.



Utilizar anteojos de sol de calidad: absorben la radiación UV.

SITUACIONES ESPECIALES



Se desaconseja el bronceado cosmético o artificial: contiene rayos UVA, perjudiciales para la piel.

DEPORTISTAS

Su exposición solar sostenida y sin precauciones los convierte en potencial grupo de riesgo de padecer cáncer de piel.

Se les recomienda adecuadas medidas de fotoprotección y revisiones médicas periódicas.



CÓMO ENSEÑAR A TUS HIJOS A DISFRUTAR DEL SOL

Mi sombra
reflejada en el
piso es más
pequeña que mi
altura

Enseñar a los más
pequeños que ellos mismos
pueden detectar si pueden
o no exponerse al sol

Mi sombra
reflejada en el
piso es más alta
que mi altura



NO



SI

CÓMO PROTEGER A TUS HIJOS DEL SOL



Aplicarles protector solar especialmente formulado para niños y bebés.

Hacerlo de manera uniforme y generosa, **30 minutos antes de salir**, sin olvidar orejas, cuello, empeines, etc.



Volver a aplicar cada **2 horas**, o luego de cada baño.



Hidatarlos frecuentemente, ofreciéndoles agua. Una correcta hidratación es fundamental para que la piel se defienda de las agresiones.



Proteger sus caritas con gorros o sombreros con visera.





Lastimaduras que no cicatrizan
a pesar de un tratamiento correcto.



Herida sangrante, costrosa,
no provocada por traumatismo previo.



Aparición de bultos que crecen
en forma sostenida en el tiempo.



Lunar que pica o se inflama.



**Manchas inicialmente planas, rosadas o
rojizas, ásperas al tacto y que se vuelven
cada vez más rugosas o escamosas.**

Visibles en rostro, orejas, labio inferior
y dorso de las manos.

SEÑALES DE ALARMA



Lunar que cambia de coloración,
asimétrico, cuyos bordes se
vuelven irregulares, y crece
aproximadamente más de 6mm.

**LUNARES
SOSPECHOSOS**
(Observar la regla **A,B,C,D,E**)

- A** **Asimetría:** forma irregular
- B** **Bordes:** indefinidos
- C** **Color:** distinta coloración
- D** **Diámetro:** superior a $\frac{1}{2}$ cm
- E** **Evolución:** cambios en el tiempo