

# Diversión bajo el sol: proteja a su bebé

Los días cálidos y soleados son maravillosos. Es muy agradable sentir el sol en la piel. Pero esta grata sensación puede traer malas consecuencias para usted, su familia y especialmente su bebé. Lea este folleto antes de llevar a su bebé al parque, a la playa o incluso al jardín trasero. Le ayudará a enterarse de cómo proteger a su familia entera y desarrollar hábitos para cuidarse del sol que pueden perdurar de por vida.

## El cáncer de la piel y el sol

El sol nos proporciona energía a todos los seres vivientes. Pero también puede hacernos daño. Los rayos ultravioleta del sol pueden causar quemaduras y cáncer de la piel.

El sol es la causa principal del cáncer de la piel, la forma de cáncer más común en los Estados Unidos. Habrá un millón de casos nuevos de cáncer de la piel este año. El cáncer de la piel puede presentarse, y de hecho se presenta, en niños y adultos jóvenes, pero la mayoría de la gente que contrae este tipo de cáncer es de mayor edad. A la gente mayor le da cáncer de la piel porque ya ha estado demasiado expuesta a los rayos dañinos del sol. La piel queda afectada con cada quemadura de sol y cada bronceado año tras año.

Todos los tipos de cáncer de la piel son dañinos y algunos, especialmente el melanoma maligno, puede ser mortal si no recibe tratamiento. El melanoma maligno es el segundo tipo de cáncer más común que afecta a las mujeres de 25 a 34 años de edad. La exposición al sol durante la niñez temprana y la adolescencia contribuye a la incidencia de cáncer de la piel.

## El sol y la piel de su bebé

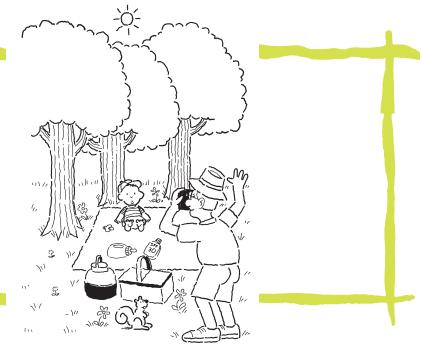
La piel de su bebé es muy delicada y depende de usted protegerla. Las quemaduras de sol duelen y además pueden causar deshidratación y fiebre. Demasiadas quemaduras de sol y una exposición excesiva al sol pueden causar, con el paso de los años, no solamente cáncer de la piel, sino también arrugas y cataratas en los ojos.

La mayoría de la exposición que tenemos al sol—entre un 60 y un 80%—ocurre antes de cumplir los 18 años de edad. Eso se debe a que los niños pasan más tiempo al exterior que la mayoría de los adultos, especialmente durante el verano.

## El peligro de las quemaduras de sol

En varios estudios de investigación se ha demostrado que dos o más quemaduras de sol con ampollas durante la niñez o la juventud pueden aumentar el riesgo de sufrir cáncer de la piel en años futuros. Por esto, es muy importante proteger a los bebés y niños de las quemaduras de sol.

- La piel sensible de los bebés es más delgada que la piel de los adultos y se quema al sol más fácilmente. Incluso los bebés de piel más oscura necesitan protección.
- Depende de usted proteger a su bebé. Él no puede decirle si tiene demasiado calor o si el sol lo está empezando a quemar. No puede irse a la sombra para protegerse del sol sin su ayuda.



## Cómo proteger a su bebé

Siga estas reglas simples para proteger a su bebé de las quemaduras de sol ahora y para protegerlo del cáncer de la piel en el futuro:

- Los bebés de menos de 6 meses de edad deben estar fuera del alcance de la luz directa del sol. Ponga a su bebé bajo la sombra o bajo un árbol, sombrilla o la capota de su cochecito.
- Vista a su bebé con ropa que le cubra el cuerpo, como unos pantalones largos cómodos y ligeros, una camisa de manga larga y un sombrero de ala ancha que le cubra la cara y las orejas.
- Seleccione ropa hecha de tela de tejido cerrado. La ropa de tela de tejido cerrado—el tipo de punto de la tela—normalmente protege más que la ropa de tejido más abierto. Si no está seguro(a) de lo cerrado que es el tejido de una tela, póngala frente a una lámpara o ventana y vea cuánta luz pasa por la tela. Mientras menos luz, mejor. La ropa de algodón es fresca y protege contra el sol.
- Al ponerle a su bebé un gorro con visera, asegúrese de que la visera esté hacia adelante para que le proteja la carita. También es conveniente que le ponga anteojos de sol infantiles con filtro contra los rayos ultravioleta (UV), para protegerle los ojos.

## Recuerde...

- Los rayos del sol son más intensos entre las 10:00 de la mañana y las 4:00 de la tarde. Trate de mantener a su bebé fuera de la luz del sol durante esas horas.
- Los dañinos rayos ultravioleta del sol pueden rebotar en la arena, nieve o concreto; así que tenga cuidado especial al estar en áreas donde haya ese tipo de materiales.
- La mayoría de los rayos del sol pueden pasar a través de las nubes en un día nublado; así que use protección contra el sol *incluso durante los días nublados*.

## Protector solar para su bebé

Adquiera un protector solar o loción con filtro solar para niños. A los bebés de menos de 6 meses de edad se les puede untar protector en áreas pequeñas del cuerpo, como la cara y la parte trasera de las manos si no se les puede poner ropa adecuada y no hay sombra suficiente. Si su bebé tiene más de 6 meses de edad, ponga a prueba el protector solar en la espalda del niño para ver si tiene alguna reacción antes de ponérsela en todo el cuerpo. Aplíquesela cuidadosamente alrededor de los ojos, evitando los párpados. Si su bebé se restringe los ojos y le entra protector solar a los ojos, límpiele los párpados y la cara con un paño húmedo. Si el protector solar le irrita los ojos, use una marca diferente o use un aplicador sólido de protector solar o protector solar con bióxido de titanio u óxido de zinc. Si le da salpullido, llévelo al pediatra.

Al seleccionar un protector solar busque las palabras “amplio espectro” (“broad-spectrum”) en la etiqueta. Eso significa que el protector solar filtrará tanto los rayos ultravioleta A y B (UVA y UVB). Los protectores solares con un factor de protección (SPF) de 15 son adecuados en la mayoría de los casos.

Use suficiente protector solar y aplíquelo bien, asegurándose de cubrir todas las áreas expuestas, especialmente la cara, nariz, orejas, pies y manos del bebé, e incluso la parte trasera de las rodillas. Póngaselo 30 minutos antes de salir al sol, puesto que debe pasar algún tiempo para que tenga efecto en la piel. Vuelva a aplicar el protector solar con frecuencia, especialmente si su bebé juega en el agua. El óxido de zinc, un protector solar muy efectivo, puede usarse como protección adicional en la nariz, las mejillas, la parte superior de las orejas y los hombros.

#### Recuerde...

- Los protectores solares deben usarse para protegerse del sol y no como pretexto para asolearse por más tiempo.

#### Las quemaduras de sol pueden ser peligrosas

Si su bebé sufre de una quemadura de sol y tiene menos de 1 año de edad, comuníquese con su pediatra inmediatamente; una quemadura de sol severa es una emergencia. Si el bebé tiene más de 1 año de edad, avise a su pediatra si tiene ampollas, dolor o fiebre.

#### Recuerde...

- Evite las quemaduras de sol, éstas pueden ser muy peligrosas para el bebé.
- Si su bebé sufre de una quemadura de sol, déle jugo o agua para rehidratarlo.
- Compresas de en agua fría podrían ayudar a que el bebé sienta alivio en la piel.
- *No* le ponga lociones medicinales a su bebé en la piel, a menos que lo recomiende el pediatra.
- Mantenga al bebé fuera del alcance de la luz del sol hasta que su quemadura de sol sane por completo.

#### De un buen ejemplo a seguir

Establezca la costumbre familiar de protegerse del sol. Su bebé necesita de usted para protegerse contra el sol y las quemaduras solares. Puesto que los bebés aprenden imitando a los demás, usted puede dar el mejor ejemplo al protegerse a sí mismo del sol. Enseñe a todos los miembros de la familia a cuidarse la piel.

#### Mitos acerca del sol

<b>Mito:</b>	Un bronceado es bueno para su bebé.
<b>Realidad:</b>	El bronceado es un signo de daño de la piel.
<b>Mito:</b>	Los bebés no pueden sufrir quemaduras de sol en los días nublados.
<b>Realidad:</b>	La mayoría de los rayos de sol pasan a través de las nubes y pueden causar quemaduras de sol.
<b>Mito:</b>	El aceite de bebé es una buena loción para el sol.
<b>Realidad:</b>	El aceite de bebé hace que la piel se queme con mayor rapidez y no ofrece protección en lo absoluto.
<b>Mito:</b>	Los bebés necesitan las vitaminas del sol.
<b>Realidad:</b>	Una dieta bien balanceada y apropiada, así como una mínima exposición al sol le proporcionarán a su bebé todas las vitaminas necesarias.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57.000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría  
P.O. Box 747  
Elk Grove Village, IL 60009-0747  
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1995, actualizado en 1/00.  
Todos los derechos reservados.  
Academia Americana de Pediatría