

¿Cómo realizar LA PROTECCIÓN SOLAR?

FOTOTIPO I: Evita la exposición a radiaciones solares intensas + medidas generales de protección solar.

FOTOTIPO II y III: Minimiza la exposición a radiaciones solares intensas + medidas generales de protección solar.

FOTOTIPO IV, V, VI: Medidas generales de protección solar.

Medidas generales DE PROTECCIÓN SOLAR:

- Evita la exposición solar entre 10:00 AM y las 4:00 PM.
- Ropa que cubra la mayor superficie de piel posible.
- Uso de sombrillas, gorras, sombreros, viseras de alas anchas.
- Gafas protectoras solares que cubran el ángulo externo de los ojos.
- Protectores solares (cremas, lociones, gel, spray):



Aplicar en cantidad generosa, de manera uniforme, sobre piel seca, media hora antes de la exposición al sol. Renovar a las 2 horas y después de cada baño de playa.

- Foto protectores labiales.
- Foto protectores del cabello (champú).



EL SOL ¿AMIGO O ENEMIGO?



**CENTRO
DE REFERENCIA
NACIONAL DE PUERICULTURA
crnpuericultura@infomed.sld.cu**



**FOTOEDUCACIÓN FAMILIAR
DEPARTAMENTO MATERNO INFANTIL**

Familia: ¿Conoces LOS BENEFICIOS DEL SOL?

Genera calor,
Favorece el crecimiento y el desarrollo,
Permite la formación de vitamina D,
Entre otros.

El efecto invernadero de los gases contaminantes hace que la capa de ozono se adelgace, por lo que las radiaciones solares Ultravioletas que recibimos a nivel de la piel y los ojos desde la niñez, son cada día más intensas, produciendo **DAÑOS**, como son:

Cáncer de piel,
Trastornos pigmentarios,
Envejecimiento de la piel,
Daño ocular.



Es lo que llamamos
daño **actínico**

¿Cómo evitar LOS EFECTOS DAÑINOS DEL SOL?

Los niños/as menores de un año deben recibir el sol solo entre 9:00 y 10:00 am, comenzando con un minuto al día e ir aumentando poco a poco, según la tolerancia de la piel, hasta un máximo de 10 minutos diarios durante toda la etapa de lactante.

CONOCER el Fototipo Cutáneo:

Fototipo I: Piel blanca, pecoso, pelirrojo o rubio, ojos claros.

Fototipo II: Piel blanca, pelo y ojos claros.

Fototipo III: Piel blanca, pelo y ojos oscuros.

Fototipo IV: Piel morena clara.

Fototipo V: Piel morena oscura.

Fototipo VI: Piel negra.



Mientras la piel es más clara existe mayor posibilidad de daño solar por tener menos melanina, aunque todo tipo de piel corre el riesgo de daño solar y por tanto de cáncer de piel.

EXAMINA la piel del niño/a y haz el Autoexamen de tu piel (valiéndote de dos espejos).

BUSCAR:

- Una llaga que no cicatriza.
- Crecimiento escamoso o costra que no cura.
- Lunar que se modifica rápidamente, sangra u origina picazón.



Ante cualquier alteración sospechosa, acude al médico de familia.