

Protección del sol

Las mejores maneras para protegerse

Plan de protección:

- Protector solar de por lo menos 30 FPS
- Ropa y lentes que lo protejan del sol
- Aprender sobre la exposición al sol para protegerse todo lo posible.

Elija un buen protector solar

Usar protector solar (*sunscreen*) es importante para protegerse del sol. Los protectores solares vienen en forma de crema, líquido, barra y aerosol (atomizadores). Contienen sustancias que evitan la acción nociva de los rayos ultravioleta en la piel.

- En la etiqueta sale el factor de protección solar o FPS (*SPF* en inglés). En los alrededores de Seattle se recomienda factor 30 como mínimo.
- Elija un protector solar con protección contra rayos UVA y UVB. También, que contenga Parsol 1789 (*avobenzone*), *zinc oxide* (óxido de zinc) o *titanium dioxide* (dióxido de titanio).
- Para bebés y niños con piel sensible, use protector solar que contenga óxido de zinc y/o dióxido de titanio. Entre las marcas que puede elegir:
 - Blue Lizard baby o sensitive skin (para bebés y piel sensible)
 - Vanicream sunscreen
 - Neutrogena sensitive skin (para piel sensible)
- Use protector solar todo el año si tiene la piel clara. También si está tomando medicamentos o tiene un problema de salud que aumenta su sensibilidad al sol.
- No olvide ponerse protector solar en los labios, el bálsamo labial debe tener el mismo factor de protección FPS.

Nota: no se recomiendan los protectores solares en aerosol ni los que tienen repelente de insectos porque puede ser peligroso inhalarlo o tragarlo. También, porque el repelente de insectos no se debe aplicar tan seguido como el protector solar.

Use ropa y lentes con protección solar

La ropa con protección contra el sol es un producto bastante nuevo. Se puede usar junto con un protector solar pero no reemplazarlo. Se fabrica con un hilado muy denso que bloquea algunos de los rayos solares. Son pantalones, camisas, overoles y sombreros con solapas de protección para el cuello. Vienen en tamaños para bebés, niños y adultos y varias marcas las venden. Algunas de las tiendas que venden ropa con protección para el sol:

- Coolibar 800-926-6509 www.coolibar.com
- Sun Precautions 800-882-7860 www.sunprecautions.com
- UV Skinz 877-887-5496 www.uvskinz.com
- Lands' End www.landsend.com busque "rash guard"

1 de 2

Más información

- Dermatología
206-987-2158
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre o la extensión que necesita.



¿Qué debo saber sobre la exposición al sol?

¿Qué es UVA y UVB?

Los rayos del sol llegan a la tierra en forma de calor, de luz visible e invisible. Los UVA (ultravioleta A) y los UVB (ultravioleta B) son rayos de luz invisible y que pueden dañar la piel causando cáncer y arrugas.

¿Cuáles son los 5 factores de protección contra el sol?

1. **La hora:** entre las 11 a.m. y las 3 p.m. es cuando el sol está más fuerte. Trate de evitar exponerse al sol en esas horas.
2. **Lugar geográfico:** la intensidad del sol es mayor cerca del Ecuador y en altura (en la montaña). Si vive en México, el sol es más fuerte que en Seattle.
3. **El tiempo:** las nubes y el smog no bloquean totalmente los rayos UVA y UVB que llegan a la tierra.
4. **Reflexión:** la arena, el agua, el cemento, los caminos y la nieve reflejan más de la mitad de los rayos solares. Una persona se puede broncear con más facilidad cerca de este tipo de superficies.
5. **Tipo de piel:** las personas con piel más oscura tienen más protección natural contra el sol.

¿Cómo me protejo del sol, yo y mi familia?

- Siendo consciente del reflejo del sol en la arena, la nieve y el agua.
- Con ropa protectora cuando va a estar al aire libre por mucho tiempo.
- Con un protector solar con factor de protección (FPS) de 30 o más. Las recomendaciones específicas para el FPS dependerán del tipo de piel, la sensibilidad al sol y otros factores de riesgo.
- Use **mucho** protector solar. Una cantidad igual a una pelota de golf, aun si es para un niño.
- Aplique protector solar 20 o 30 minutos antes de salir al aire libre y otra vez cada 2 horas. Otra vez después de haber estado en el agua o de sudar mucho. Para actividades en el agua use un protector solar que sea resistente al agua (*water resistant*).
- Use lentes de sol con protección para rayos ultravioleta (UV).

¿Qué es exactamente el FPS (factor de protección solar)?

EL número "FPS" (SPF en inglés) que aparece en el envase de un protector solar es una guía que indica el tiempo (en minutos) que se puede estar al sol sin riesgos. Tenga en cuenta que ese tiempo depende de los 5 factores de protección solar mencionados anteriormente. Le recomendamos usar FPS 30 como mínimo. Los protectores solares resistentes al agua deben usarse para actividades o deportes acuáticos, pero es necesario aplicarlo de nuevo cada 40 a 80 minutos según las indicaciones de la etiqueta. Aplíquelo con más frecuencia si usa una toalla.

Sun Safety

The best ways to protect yourself from the sun

Your sun protection plan:

- Use sunscreen with SPF of at least 30
 - Wear sun protective clothing and sunglasses
 - Know about sun exposure so you can limit it when possible
-

Choose a good sunscreen

Using sunscreen is an important part of your sun protection plan. Sunscreens come in cream, lotion, stick and spray forms. They contain substances that stop harmful ultraviolet light from entering your skin.

- Look for an SPF number on the label. An SPF (Sun Protection Factor) of at least 30 is recommended for the Seattle area.
- Choose a sunscreen that says it protects against both UVA and UVB rays. Also, look for sunscreens that have Parsol 1789 (avobenzone), zinc oxide or titanium dioxide.
- For babies and for children with sensitive skin, use a sunblock containing zinc oxide and/or titanium dioxide. Types of brands to select include:
 - Blue Lizard baby or sensitive skin
 - Vanicream sunscreen
 - Neutrogena sensitive skin
- Wear sunscreen year-round if you have very fair skin. Also use it if you are taking medicines or have a health problem that makes you more sensitive to the sun.
- Don't forget to put sunscreen on your lips. Look for the same SPF in a lip balm.

Note: Spray sunscreens and sunscreens containing insect repellent are not recommended. This is because spray sunscreens can be dangerous if inhaled or swallowed and insect repellent should not be reapplied as often as sunscreen.

Wear sun protective clothing and sunglasses

Sun protective clothing is a fairly new product for protection against the sun. Sun protective clothing can be used with, but not in place of, sunscreens. The material used to make this clothing is tightly woven and helps block some of the sun's rays. You can find shirts, pants, coveralls and hats with neck flaps. They come in infant, children and adult sizes. Many clothing companies sell sun protective clothing.

Here are a few stores who sell sun protective clothing:

- Coolibar 800-926-6509 coolibar.com
 - Sun Precautions 800-882-7860 sunprecautions.com
 - UV Skinz 877-887-5496 uvskinz.com
 - Lands' End landsend.com search for "Rash guard"
-

1 of 2

To Learn More

- Dermatology
206-987-2158
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

What should I know about sun exposure?

What is UVA and UVB light?

The sun beams its energy to earth as heat, visible and invisible light. UVA (ultraviolet A) and UVB (ultraviolet B) light is the invisible light. These are the rays that can damage skin, resulting in skin cancer and wrinkles.

What are the 5 factors of sun protection?

1. **Time:** Sun is strongest between 11 a.m. and 3 p.m. Try to avoid direct sun these times of day.
 2. **Geography:** Sun is most intense near the equator and at high altitudes (up in the mountains). If you live in Mexico, the sun is stronger than in Seattle.
 3. **Weather:** Clouds and smog do not totally block UVA and UVB light from reaching the earth.
 4. **Reflectivity:** Sand, water, cement, roads and snow reflect over ½ of the sun rays. You can burn more easily when you're near these types of surfaces.
 5. **Skin type:** People with darker skin have more natural protection from the sun.
-

How can I best protect myself and family from the sun?

- Beware of the sun's reflectivity from sand, snow and water.
 - Wear protective clothing when you plan to be outside for a long time.
 - Use sunscreen with sun protection factor (SPF) of 30 or greater. Specific recommendations for higher number SPF depend on skin type, sensitivity to the sun, and other risk factors.
 - Use **a lot** of sunscreen. A golf ball sized amount, even for a child. Put sunscreen on 20 to 30 minutes before going outside and reapply at least every 2 hours. Reapply sunscreen after going into the water or after sweating a lot. Use water resistant sunscreen for water activities.
 - Wear sunglasses with UV protection.
-

What exactly is SPF (Sun Protection Factor)?

The "SPF" number on the sunscreen bottle's label is a guide on how long (in minutes) you can stay in the sun before risking sunburn. But keep in mind, the amount of time you can stay in the sun depends on the 5 factors of sun protection listed above. We recommend an SPF of at least 30. "Water resistant" sunscreen should be used for water activities or sports, but needs to be reapplied at least every 40 to 80 minutes, depending on the label. Reapply more often if you dry off with a towel.
