



Tomar rayos UVA no me aporta ningún beneficio y además no es bueno para mi piel. Una piel morena no es una piel más sana.



Si tienes piel y ojos claros, pecas o lunares debes extremar las medidas de fotoprotección

mediodía solar

De las 12 a las 16 horas es cuando el sol está más alto en el cielo, el UVI es mayor y existe más riesgo de sufrir quemaduras.



RECUERDA el ABC de la protección

- A Aplicate crema fotoprotectora de factor 15 o superior.
- B Busca la sombra, especialmente en las horas del mediodía.
- C Cúbrete con ropa, gorros y lleva gafas.

Los niños y adolescentes son los que más horas pasan al aire libre y más se exponen al sol. LA PIEL TIENE MEMORIA y el daño solar sobre ella es acumulativo. Por ello la prevención del cáncer cutáneo debe comenzar en la infancia.



TUS HIJOS SON MAGNÍFICOS IMITADORES. PROTEGETE DEL SOL ¡HAZLO POR ELLOS!



Textos: Grupo "Solsano" / Ilustraciones y maquetación: Graphos / Imprime: Gráficas Alda, Huesca / Dep. Legal: Hu.113/2004

# Solsano

Consejos para la protección solar de niños y adolescentes





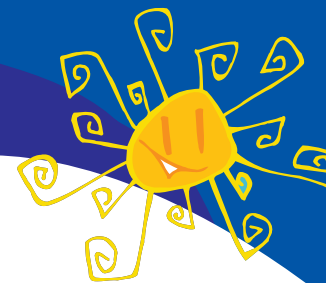
Quando hace sol estoy más contento y además el sol es bueno para mis huesos, pero si no tengo cuidado también puede darme problemas. Las quemaduras solares en la infancia aumentan mi riesgo de tener un cáncer de piel cuando sea mayor.

# Fotoprotector

Ponte el fotoprotector media hora antes de ir al sol y no olvides repetir la aplicación cada 2 horas.

Elige **SIEMPRE** un FPS 15 o superior, y si tu piel es clara y te quemas con facilidad elige por lo menos un **FPS 30**.

¡NO OLVIDES TU PROTECCIÓN EN LOS DÍAS NUBLADOS!



El agua, la arena y sobre todo la nieve reflejan los rayos solares aumentando sus efectos nocivos sobre la piel.

Antes de irte de excursión consulta, el índice ultravioleta o UVI ([www.inm.es/uvi](http://www.inm.es/uvi)); te servirá para conocer que intensidad de radiación solar va a haber y planear así tu fotoprotección según la siguiente tabla

Indice UVI	Riesgo de quemadura solar	Recomendaciones
+10	Muy alto	Gafas, sombrero, FPS 30, casa
7-9	Alto	Gafas, sombrero, FPS 30
5-6	Moderado	Gafas, sombrero, FPS 15
3-4	Bajo	Gafas, FPS 15
0-2	Mínimo	



## Sombras

### Sombreros/Gorras

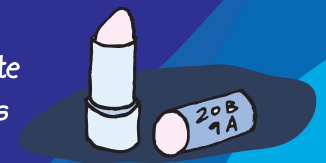
No olvides proteger tus orejas y la parte posterior del cuello

### Gafas

Utilizar **gafas** con protección solar previene la formación de cataratas y otras enfermedades oculares.



Cuida que tu fotoprotector te proteja igualmente frente a los rayos **UVB** y los **UVA**, ya que ambos son dañinos



### protector labial

Utiliza el fotoprotector especialmente cuando te bañes pues los rayos solares atraviesan el agua

### Ropas



¡Atención! No debes utilizar el fotoprotector para aumentar tu tiempo de exposición al sol

A los niños menores de un año no se les debe exponer al sol