

SALUD INFANTIL Y ADOLESCENTE

PROTECCIÓN SOLAR

EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

 Píldoras clave para prevenir quemaduras y daño solar



1



EVITA LAS HORAS CENTRALES

Mejor sombra y menos exposición entre las 12:00 y las 16:00.

2



ROPA Y SOMBRERO

Camiseta, ropa ligera que cubra y sombrero o gorro para cabeza, cara y cuello.

3



GAFAS Y LABIOS

Gafas homologadas con filtro UV y protector labial cuando haga falta.

4



FOTOPROTECTOR 50+

FPS 50+, de amplio espectro UVA y UVB, 15-30 min antes de salir.

5



REPÓN LA CREMA

Cada 2 horas y siempre tras baño, sudor o secado con toalla.

6



BEBÉS Y NUBES

Menores de 6 meses: nunca sol directo. Aunque esté nublado, también quema.



SEÑALES DE QUEMADURA

Eriopeluzado, dolor, piel caliente, ampollas, costras o molestias.



SI SE QUEMA



Llévate la quemadura fría con agua fresca 10-20 min, ofrece agua y consulta si hay ampollas, dolor, fiebre o si es un bebé.



ASANEC
Asociación de Salud Infantil y Adolescente

Grupo de Atención a la Infancia y la Adolescencia