

CONSEJOS DE SEGURIDAD CON EL SOL



QUÉ HACER

- Utilice protectores solares minerales, como los que tienen óxido de zinc o dióxido de titanio.
- Use lociones y protectores solares en barra.
- Aplique el protector solar 15 minutos antes de la exposición al sol y siga las instrucciones de la etiqueta sobre la frecuencia con la cual se debe repetir la aplicación.
- Los adultos deben aplicar el protector solar a los niños.
- Aplique primero el protector solar y espere entre cinco y diez minutos antes de usar el aerosol para insectos.

EVITAR

- Protectores solares que usen filtros químicos como la oxibenzona, el octinoxate o la metilisotiazolinona como componente activo.
- Envases en aerosol para evitar la inhalación del protector solar.
- SPF superior a 50.
- Combinación de productos de protección solar y aerosoles contra insectos. Protector solar en bebés menores de 6 meses de edad.



EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA

Existen dos tipos diferentes de rayos ultravioleta con los que los seres humanos entran en contacto diariamente: Los rayos ultravioleta UV-B penetran en la capa superior de la piel y son los principales responsables de las quemaduras solares, lo que constituye un enorme factor de riesgo en el cáncer de piel.

Los rayos UV-A poseen la longitud de onda más prolongada de radiación ultravioleta, por lo que penetran en la piel con mayor profundidad. Son responsables de las arrugas y el engrosamiento de la piel. Los UV-A pueden aumentar el efecto carcinogénico (generador de cáncer) de los rayos UV-B, ya que las células que se encuentran debajo de la capa superior de la piel también resultan dañadas y no pueden colaborar con la reparación de la quemadura solar en la parte superior.



*** Importante: Los beneficios de la protección que ofrece el uso de protector solar contra la radiación UV superan las preocupaciones sobre algunos ingredientes de protección solar. Utilice siempre protector solar para protegerse a sí mismo y a sus hijos.

¿DE QUÉ ESTÁ HECHO EL PROTECTOR SOLAR?

Los componentes activos de los protectores solares tienen dos presentaciones: filtros minerales y químicos. Cada uno utiliza un mecanismo diferente para proteger la piel. Los protectores más habituales en el mercado contienen filtros químicos. Normalmente estos productos incluyen una combinación de los siguientes ingredientes: oxibenzona, avobenzona, octisalato, octocrileno, homosalato y octinoxato. Los protectores solares minerales emplean ingredientes tales como el óxido de zinc o el dióxido de titanio. Algunos productos de "amplio espectro" combinan el óxido de zinc con filtros químicos.

Todas las investigaciones disponibles indican que el óxido de zinc y el dióxido de titanio pueden usarse de manera segura en lociones de protección solar y que ambos suponen un menor peligro para la salud que la mayoría de los ingredientes de protectores solares aprobados en los EE. UU.

MÁS CONSEJOS DE SEGURIDAD CON EL SOL

Utilice camisas de mangas largas y pantalones livianos. Y siempre use un sombrero si planea estar al aire libre bajo el sol.

También un elemento esencial son las gafas para proteger los ojos. Asegúrese de que las gafas tengan protección contra los rayos UV, de modo que protejan los ojos de manera activa contra los dañinos rayos ultravioleta. Las gafas polarizadas ofrecen incluso una mayor protección contra los reflejos, especialmente del agua, y pueden hacer que sus ojos permanezcan más saludables y seguros.

Organice actividades al aire libre temprano por la mañana o al finalizar la tarde a fin de evitar los rayos más intensos del sol. Por último, si necesita salir al aire libre al mediodía, busque una sombra para refrescarse y protéjase la piel.

ECO-HEALTHY CHILD CARE®

WWW.CEHN.ORG/EHCC

(202) 543-4033 x 10 | Facebook: @ehcc1

Instagram: ecohealthychildcare

