

## La luz solar y ultravioleta exposición

Necesitamos el sol por su luz y calor, pero los rayos ultravioleta (UV) del sol pueden causar daño a nuestra piel y los ojos, incluso cuando está nublado o nublado.

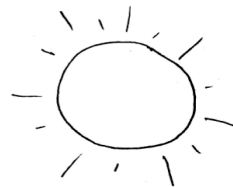
### ¿Qué daños causa la exposición UV?

Los resultados a corto plazo de la exposición sin protección a los rayos UV son de bronceado y las quemaduras solares. Una quemadura solar provoca enrojecimiento de la piel, sensibilidad, dolor, y en algunos casos, la hinchazón y ampollas. Los síntomas de las quemaduras de sol más graves incluyen fiebre, escalofríos, dolor de estómago, y confusión. Si se desarrollan estos síntomas, consulte a un médico. El efecto a largo plazo de la quemadura es más grave.

## La exposición UV

Exposición a rayos UV lo que es suficientemente intenso como para causar quemaduras de sol claramente aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de la piel de una persona. La exposición UV puede aumentar el riesgo de cáncer de piel, incluso sin causar quemaduras de sol.

Los rayos UV, los que hacen daño, van directamente a través de las nubes, por lo que es posible quemarse con el sol, incluso en días nublados. El agua es reflexivo, rebotando rayos UV hasta que te "zap" en áreas que usted piensa que están sombreados.



**Los bebés y los niños tienen la piel más delicada y la mayor cantidad de años por delante de ellos para recibir daño acumulativo.**

## Consejos de seguridad del sol

- ✓ Llevar ropa bien tejida y suelta
- ✓ Llevar un sombrero o visera de ala ancha
- ✓ ¡Leer las etiquetas! Use gafas de sol que proporcionan protección de los rayos UVA y UVB
- ✓ Manténgase alejado del sol del mediodía, sobre todo desde las 10 am y las 4 pm, cuando los rayos del sol son más fuertes
- ✓ Encontrar sombra, árboles o estructuras físicas desde las 10 am y las 4 pm
- ✓ Aplicar protector solar con un SPF de al menos 15 a 20 minutos antes de la exposición del sol
- ✓ Reaplicar cada 2 horas y después de sudar y nadar
- ✓ Aplicar protector solar inicio a los 6 meses de edad
- ✓ Mantenga a los bebés menores de 6 meses de edad fuera de la luz solar directa y en la sombra

## El tratamiento de una quemadura de sol

Usted no puede ver inmediatamente los efectos de la sobreexposición al sol. Se puede tomar hasta 24 horas antes del daño completo es visible.

**Quemaduras de primer grado** causan enrojecimiento y se curan, es posible con un poco de pelado, dentro de unos pocos días. Estos pueden ser dolorosas y son mejor tratados con baños de agua fría, cremas hidratantes insulsos y cremas de hidrocortisona. Evite los productos "caína" (como la benzocaína) que pueden causar sensibilidad. La aspirina se toma oralmente puede disminuir el desarrollo temprano de las quemaduras solares.

Quemaduras de segundo grado produce ampollas y se puede considerar *una emergencia médica* si un área grande se ve afectada. Cuando una quemadura es grave, acompañado de un dolor de cabeza, escalofríos o fiebre, busque ayuda médica de inmediato.

¡Asegúrese de proteger su piel del sol mientras sana!

### ¡Cáncer de piel

Uno de cada cinco estadounidenses desarrollará cáncer de piel en su vida. Puede o no causar la muerte, pero puede ser doloroso y causa la desfiguración. El cáncer de piel es una de las formas más prevenibles de cáncer cuando se siguen algunos o todos los consejos de seguridad sol.



Información proporcionada por:

**Childcare Enhancement  
With A Purpose  
(CCEP)**

**Stephanie Eger  
Coordinador del Proyecto**

**Amelia Hardin  
Dee McNalley  
Especialistas en Desarrollo**

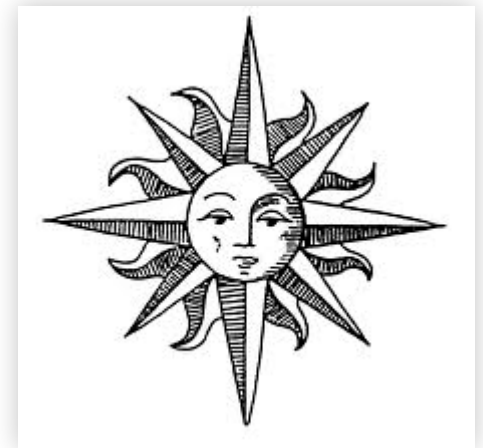
**United Cerebral Palsy  
of Huntsville & TN Valley  
256.859.4900**



**United Cerebral Palsy**

**Comprendiendo Discapacidades  
Creando Oportunidades**

# Seguridad del Sol



**FINANCIADO POR EL  
DEPARTAMENTO DE RECURSOS  
HUMANOS DE ALABAMA**