



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



# ponle crema

manual de instrucciones  
para proteger a tus hijos del sol



El cáncer de piel, incluido el melanoma, continúa en aumento a pesar de las diversas campañas de fotoprotección puestas en marcha en los últimos años. Piel sólo hay una y además tiene 'memoria', es decir, que con el paso de los años recordará el daño que le hayamos hecho en el pasado. Si a esto le sumamos que la piel de los niños absorbe hasta tres veces más radiación que la de los adultos, la fotoprotección de los más pequeños se convierte en una prioridad. Sin embargo, todavía son muchos los padres que no ponen crema a sus hijos o solo lo hacen en la playa o la piscina, descuidando su protección en otras situaciones como jugar en el parque o pasear por la ciudad. Además, ante la gran oferta de productos fotoprotectores disponibles en el mercado, crecen las dudas acerca de cuál elegir y cómo utilizarlo.

Este manual es una iniciativa del Consejo General de Enfermería que nace con el objetivo de concienciar y ayudar a los padres a resolver estas dudas para contribuir a la protección de los más pequeños.

## elige el producto más adecuado para tus hijos

- 1 Opta siempre por fotoprotectores 50 o 50+ con una protección equilibrada frente a radiación UVB y UVA. Para ello, elige productos en los que la palabra UVA aparezca dentro de un círculo.



- 2 Existen muchas clases de fotoprotectores, elige siempre para tus hijos aquellos que sean pediátricos, ya que están especialmente formulados para la piel del niño.



- 3 No se recomienda emplear fotoprotectores en bebés de 0 a 6 meses, de hecho, a estas edades nunca debes exponerles al sol.



- 4 La fotoprotección pediátrica va de los 6 meses de edad a los 12 años, a partir de ahí, los niños deben ser responsables y aplicarse ellos mismos el producto. Edúcales desde pequeños y da ejemplo. Haz del hábito un juego.



- 5 Existen muchas presentaciones de fotoprotectores pediátricos -crema, loción, spray... - elige la que más se adapte a tu hijo.



- 6 En los niños, se emplea el mismo fotoprotector para el cuerpo y la cara.



- 7 Antes de la exposición, prueba el producto en una zona pequeña de la piel del niño para evitar cualquier tipo de reacción cuando se la extiendas por todo el cuerpo.



## las claves de la aplicación del producto en el niño

Aplica el fotoprotector 30 minutos antes de la exposición, preferiblemente antes de vestir al niño para cubrir todo el cuerpo, incluidas aquellas zonas que no van a estar expuestas directamente al sol. No olvides que la ropa deja pasar los rayos ultravioleta, sobre todo si es de colores claros y tejidos de poca calidad. Aplica también en la zona de los empeines, las orejas y párpados, estos también se queman.

8



El niño debe estar fotoprotegido siempre que vaya a estar expuesto al sol, no olvides protegerle cuando vaya al parque, al campamento, cuando estéis en una terraza... la exposición no tiene lugar solo en la playa o la piscina, como tampoco es exclusiva del verano, en invierno también hay que fotoprotegerse.

9



- 10 Extiende siempre los fotoprotectores con la mano, también los sprays y aplica una buena cantidad.



- 11 Recurre solo a productos de adultos si te has olvidado el pediátrico, siempre es mejor que quemarse, pero recuerda que no han sido pensados para ellos y suelen llevar perfumes y otras sustancias químicas.



12

Los fotoprotectores con tecnología 'wet skin' (piel mojada) son muy útiles si tu hijo es de los que entra y sale constantemente del agua. Puedes aplicarlos como producto de elección aunque no se bañen, pero en realidad su gran ventaja es que pueden aplicarse fácilmente con la piel mojada.



13

Reaplica el fotoprotector cada dos horas y, si se ha bañado, justo al salir del agua.



14

Después de cada exposición, hidrata bien su piel. Puedes utilizar una crema hidratante o un after sun, más refrescante.



## ¿quemadura solar? ¡actúa!

Si hemos seguido estos consejos, nuestro hijo no debería haberse quemado. Recuerda que una quemadura solar no es un problema menor, aunque se cure y la piel recupere su aspecto, ésta 'recordará' el daño durante toda su vida. Las quemaduras solares incrementan el riesgo de cáncer de piel, no lo olvides. Si se ha quemado, aquí tienes unos consejos prácticos sobre cómo actuar, eso sí, asegúrate de que no vuelva a pasar.

15

Si detectas que la piel del niño está demasiado roja, no basta con aplicar más fotoprotector, da por concluido el día de playa, piscina o excursión y ve a un lugar fresco y protegido.



16

Ducha o baña al niño con agua fresca, nunca caliente, pero tampoco demasiado fría. No emplees jabón, ya que podría irritarle la piel. Sécalo con cuidado, ejerciendo una ligera presión con la toalla, pero sin frotar.



17

Si no es suficiente, aplica compresas húmedas.



18

Cuando el calor y la rojez empiecen a remitir, aplica una loción hidratante.



19

Viste al niño con prendas de algodón que sean holgadas. Nunca tejidos sintéticos o de lana.



20

Una quemadura solar aumenta el riesgo de deshidratación: asegúrate de que ingiere suficientes líquidos durante los dos o tres días posteriores a la exposición. El agua es siempre la mejor opción.



21

Si la quemadura produce dolor, se puede recurrir al ibuprofeno en dosis recomendadas por tu profesional sanitario, médico o enfermera.



22

Ante una quemadura de extensión considerable, que presenta ampollas o que produce molestias (fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, mareos...) acude a tu centro de salud u hospital para que sea valorado por una enfermera o un médico. Nunca rompas las ampollas que haya generado la quemadura.



## y nunca olvides que...

Además del empleo de fotoprotectores, existen otras medidas que no debes olvidar.

23

Además de la fotoprotección, los niños deben estar a la sombra el mayor tiempo posible y evitar las horas centrales del día, desde las 12 del mediodía a las 5 de la tarde.



24

Asegúrate de que beben abundante agua y utilizan gorras con visera y ropa de algodón.



25

Cuando el sol sea muy intenso, los niños deben utilizar gafas de sol para proteger sus ojos. Asegúrate siempre de que estén homologadas.



es una iniciativa del



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA

[www.consejogeneralenfermeria.org/ponlecrema](http://www.consejogeneralenfermeria.org/ponlecrema)

Agradecimientos:

Universidad Complutense de Madrid, Clínica Dermatológica  
Internacional y La Roche-Posay