



CENTRO MÉDICO
REY FERNANDO

C/ Rafael Alberti nº 15, local
Tf consulta: 976-51-78-21
Zaragoza

PROTECCION SOLAR

- ① Evitar tomar el sol en las horas de más calor.
De 12 h a 16 h.
Y comenzar de forma progresiva.
- ② No exponer al sol a los niños menores de 3 años.
Aplicarles fotoprotectores de alta protección y resistentes al agua.
Protegerles con camisetas y gorros, incluso en la sombra (el mar, la arena y la nieve reflejan la luz solar, y a veces aumentan la intensidad de las radiaciones).
Procurar que beban agua regularmente.
- ③ Elegir el fotoprotector más adecuado.
Los niños menores de 3 años deben usar fotoprotectores físicos (no se absorben y crean una capa blanquecina en la piel), y de protección más alta que en los adultos, especialmente si tienen la piel más blanca.
Aplicar el producto con la piel seca, y extenderlo de manera generosa.
Reaplicarlo cada 2-3 horas, y siempre después del baño o excesiva sudoración, aunque se trate de un producto resistente al agua.
Continuar usando el fotoprotector aunque la piel esté bronceada.
- ④ Después de haber estado al sol, usar un producto hidratante y refrescante.
- ⑤ Consultar con el pediatra:
Si estamos tomando algún medicamento, porque algunos pueden producir reacciones al tomar el sol.
Si el niño está con alguna enfermedad, porque puede empeorar con el sol.

SERVICIO DE PEDIATRÍA

Dr Antonio Jesús Valle Traid N° colegiado: 11.410

Dra Pilar Arnauda Espatolero N° colegiado: 13.535

Dra Natalia Moreno Gonzalez N° colegiado: 14.147

Dr Pedro Pinós Laborda N° colegiado: 12.625