

Ayude a su hijo a disfrutar de un año escolar protegido del sol



Estimados padres y cuidadores:

La seguridad al exponerse al sol no es solo cosa del verano. Es algo que debemos tener en cuenta a diario, ¡y también cada día escolar!

Como ya sabrá, en muchos estados existen leyes que permiten a las escuelas incluir educación sobre la exposición al sol y animar a los alumnos a protegerse del sol, como utilizando protectores solares y ropa con protección solar. Para conocer la política de su estado y obtener más información, visite bit.ly/4OAS3X3 o hable con los responsables de su distrito escolar.

Durante este año escolar, desarrolle hábitos de seguridad solar para su hijo que conservará toda la vida.

Por qué es importante la protección solar

- **Una sola quemadura solar** a edad temprana puede duplicar las probabilidades de desarrollar un melanoma, que es la forma más mortal de cáncer de piel, más adelante en la vida.¹
- Los estudios demuestran que **el uso diario y regular de protector solar y otras medidas de protección solar, como el uso de sombreros y gafas de sol, puede salvar vidas** al ayudar a prevenir el melanoma y otros tipos de cáncer de piel no melanoma.²
- Es un mito que las personas con tonos de piel más oscuros no necesiten protector solar. **Todas las personas, independientemente de su color de piel, deben mantenerse seguras al exponerse al sol** para protegerse de las quemaduras solares y el cáncer de piel.

Crear una rutina escolar



Guarde el protector solar junto al cepillo de dientes de su hijo y **aplíquese antes de ir a la escuela.**



Ponga **protector solar, sombrero y anteojos de sol** en la mochila escolar de su hijo.



Elabore un plan para que su hijo **practique conductas seguras frente al sol durante todo el día escolar**: antes del recreo, antes de los deportes extraescolares y antes de cualquier otra actividad al aire libre.



Ponga en práctica estos consejos de seguridad solar:

- **Elija un protector solar de “amplio espectro”** que proteja tanto de los rayos UVA como de los UVB.
 - Utilice un SPF 30 o superior a diario, incluso en días nublados o en el automóvil.
 - Utilice un SPF 50 o superior resistente al agua para nadar o realizar actividades al aire libre.
 - Vuelva a aplicar cada 2 horas para mantener la protección.
- **Manténgase a la sombra**, especialmente entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, cuando los rayos UV son más intensos.
- **Cúbrase** con ropa protectora como camisas, faldas o pantalones de manga larga y transpirables, un sombrero de ala ancha y anteojos de sol que bloqueen los rayos UV. Si es posible, elija ropa con protección solar con un factor de protección ultravioleta (UPF) de 50.

Más información en
healthinhand.org/sunscreen

1. melanomafocus.org/news-blog/childhood-sunburns-are-raising-the-risk-of-melanoma-skin-cancer

2. healthinhand.org/sunscreen