

10 consejos para proteger la piel del bebé del sol



- 1 Nunca antes de cumplir 1 año.**
Antes del año de edad, la mejor forma de proteger a los bebés es no exponerlos nunca directamente al sol.
- 2 Evita que le dé el sol en las horas centrales del día.**
Los rayos solares son más fuertes y perjudiciales entre las 12 de la mañana y las 4 de la tarde, por lo que, especialmente un recién nacido, pero también un niño de hasta 3 años, no debería permanecer al sol en esta franja horaria bajo ningún concepto.
- 3 Cubre la mayor parte de su cuerpo con ropa adecuada.**
En el caso de bebés y niños pequeños, usar gorra, gafas de sol, pantalones y camiseta es imprescindible. Las gafas de sol deben ser adecuadas, nunca juguetes.
- 4 Elige un fotoprotector específico para bebés y niños pequeños.**
A partir de los seis meses, podemos aplicar a los niños fotoprotectores, pero teniendo en cuenta que estén testados pediátricamente, cuenten con un SPF superior a 50, protejan de las radiaciones UVA, UVB e IRA y, a poder ser, que contengan filtros físicos en lugar de químicos. Aplícalos cada dos horas y tras cada baño.
- 5 Vigila los posibles efectos del sol en tu bebé.**
No dejes pasar signos de nerviosismo, enrojecimiento de la piel, pigmentación... La piel tiene memoria y los daños se pueden manifestar también a largo plazo en forma de envejecimiento cutáneo o mayor riesgo de sufrir melanoma en la edad adulta.
- 6 Mantén a tu hijo hidratado.**
Asegúrate de que toma todo el líquido que necesita para hacer frente al sol y a las altas temperaturas. Si ya come alimentos sólidos, también las frutas son muy recomendables, por su gran cantidad de agua.
- 7 Elige zonas donde haya sombras o créalas.**
Arboledas, toldos, sombrillas... Cualquier elemento que proyecte sombra servirá para proteger a tu bebé del sol, aunque recuerda usar el fotoprotector también bajo la sombra, pues el agua y la arena reflejan los rayos de sol.
- 8 Consulta los índices ultravioleta e infrarrojos.**
Antes de la exposición al sol, se recomienda informarse de los niveles de radiación a través de canales como la Agencia Española de Meteorología (AEMET).
- 9 No bajes la guardia después del verano.**
El sol es peligroso durante todo el año, por lo que debes seguir protegiendo a tus hijos también fuera del periodo estival o en días nublados.
- 10 Predica con el ejemplo.**
Trata de concienciar a tus pequeños dando ejemplo. Esto es más importante que nunca con niños a partir de los 12 años, una edad en la que la responsabilidad de la fotoprotección comienza a recaer sobre ellos mismos.