

Guía para protegerse del sol para las guarderías infantiles y los programas de aprendizaje temprano

¿Por qué es importante protegerse del sol?

El sol produce dos tipos de rayos ultravioletas (UV) que pueden ser dañinos para la salud de las personas:

- Los rayos UVA penetran en las capas profundas de la piel y pueden provocar problemas a largo plazo, como cáncer de piel y arrugas, independientemente del tono de piel de las personas.
- Los rayos UVB, causan principalmente daños inmediatos, como quemaduras solares, pues dañan la capa externa de las células de la piel.

¿Qué tipo de protector solar se debe usar en niños y niñas?

- Elija un protector solar que diga “amplio espectro” en la etiqueta; eso significa que filtrará tanto los rayos UVB como los UVA.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda usar un protector solar con un factor de protección solar (FPS o SPF por sus siglas en inglés) de al menos 15 para niños y niñas. Entre más alto sea el FPS más alta será la protección que proporcione contra los rayos UVB.
- Use protector solar con una consistencia más espesa para disminuir la posibilidad de que al frotarse la piel, el protector solar se meta a los ojos.
- **No se debe usar protector solar en bebés menores de 6 meses.** En su lugar, mantenga a los niños y niñas menores de 6 meses fuera de la luz directa del sol. Busque sombra debajo de un árbol, una sombrilla o el toldo de la carriola o use un sombrero para el sol.
- Para obtener más información, consulte la Guía del grupo de trabajo para el medioambiente sobre protectores solares en: <https://www.ewg.org/sunscreen/> (página web solo en inglés).

¿Cuándo se debe aplicar protector solar?

- El [índice UV](#) (página web solo en inglés) mide los niveles de radiación solar en un lugar y hora determinados. **Revise el índice UV regularmente, incluso en días nublados.** La Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) recomienda el uso de un protector solar incluso en la categoría de exposición UV “moderada” (3 a 5). La EPA proporciona información específica [sobre el índice UV](#) por ciudad o código postal.
- Aplique protector solar incluso en días nublados porque el 80 % de los rayos UV del sol que son dañinos pueden atravesar las nubes.
- Aplique el protector solar 30 minutos antes de ir afuera.
- Para los niños y niñas mayores de 6 meses, vuelva a aplicar protector solar cada dos horas mientras estén afuera.

¿Cuáles son las reglas sobre el uso de protector solar en las guarderías infantiles?

- Los padres y madres pueden proporcionar el protector solar para su hijo o hija, o la guardería puede proporcionar su propio protector solar del tipo “a granel”.

No importa quién proporcione el protector solar, **las personas encargadas de los programas de aprendizaje temprano pueden aplicar el protector solar si:**

- a. Viene en su empaque original;
 - b. Está etiquetado con el nombre y apellido del niño o niña;
 - c. La aplicación se hace según las instrucciones de la etiqueta; Y
 - d. El padre, madre o tutor proporcionó un consentimiento anual por escrito (válido hasta por 12 meses) para que se le aplique el protector solar al niño o niña o se le dé para que él o ella lo hagan (si las instrucciones de los padres, madres o tutores son diferentes de las instrucciones del empaque, se requiere la autorización de personal médico).
- No se pueden aceptar ni usar protectores solares caseros.
 - Los protectores solares, al igual que los medicamentos, deben mantenerse fuera del alcance de los niños y niñas. **CUALQUIER PROTECTOR SOLAR ES VENENOSO SI SE INGIERE.** Si le preocupa que esto haya sucedido, **LLAME AL CENTRO DE CONTROL DE PRODUCTOS VENENOSOS O TÓXICOS DE SEATTLE AL 1-800-222-1222.**

La sombra protege contra el sol

- La legislación WAC 110-300-0145 requiere que los programas de aprendizaje temprano cuenten con **áreas con sombra en los espacios para jugar al aire libre**, por ejemplo: árboles, edificios o estructuras específicas que proporcionen sombra, como toldos, carpas, sombrillas y parasoles.
- Los espacios con sombra ayudan a reducir las quemaduras solares y el sobrecalentamiento y proporcionan un área cómoda para que los niños y niñas jueguen al aire libre.
- Los espacios con sombra limitan la exposición al sol especialmente durante las horas pico del sol, de 10 a. m. a 4 p. m., que son cuando los rayos UV del sol están más fuertes (el índice de UV es normalmente más alto durante estas horas).

¿Qué más se puede hacer para mantener a los niños y niñas seguros cuando están bajo el sol?

- Haga que los niños y niñas usen sombrero de ala ancha, camisa de manga larga y pantalones si van a estar expuestos al sol por mucho tiempo.
- Tenga cuidado con las superficies reflectantes; como la arena, la nieve, el concreto y el agua, ya que pueden reflejar hasta el 85 % de los rayos solares que son dañinos.
- Enseñe a los niños por qué es necesario protegerse del sol. El daño de la piel causado por la exposición al sol se acumula durante toda la vida. Una quemadura grave a causa del sol en la infancia puede duplicar el riesgo de una persona de desarrollar cáncer de piel.
- Revise la fecha de caducidad del protector solar: algunos ingredientes pierden su eficacia con el tiempo, especialmente en temperaturas extremas. Si no tiene fecha de caducidad, sustitúyalo por uno nuevo después de tres años.

Referencia: Caring for Our Children. <https://nrckids.org/CFOC/Database/3.4.5.1> (página web solo en inglés)