

# Pautas de Protección Solar Para Programas de Cuidado Infantil y Aprendizaje Temprano

## ¿Por qué es importante la protección solar?

El sol produce dos tipos de rayos ultravioleta (UV) que pueden dañar la salud de una persona:

- Los rayos UV-A, sin importar el tono de piel de una persona, ingresan a las capas profundas de la piel y pueden provocar problemas a largo plazo, como cáncer de piel y arrugas.
- Los rayos UV-B son la principal causa de daño inmediato, como las quemaduras solares, porque dañan la capa externa de las células de la piel.

## ¿Qué tipo de protector solar se debe utilizar en los niños?

- Elija un protector solar que diga "amplio espectro" en la etiqueta; eso significa que protegerá tanto los rayos UVB como los UVA.
- La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda el uso de un protector solar con un SPF de al menos 15 para los niños. Un SPF más alto proporciona más protección contra los rayos UV-B.
- Use protector solar con una consistencia más espesa para reducir la posibilidad de que el protector solar entre en contacto con los ojos.
- **No se debe utilizar protector solar en bebés menores de 6 meses.** En su lugar, mantenga a los niños menores de 6 meses alejados de la luz solar directa. Encuentre sombra debajo de un árbol, una sombrilla o el toldo del cochecito; o utilizar un sombrero para el sol.
- Visite [Seguridad bajo el sol: información para los padres sobre quemaduras del sol y protectores solares - HealthyChildren.org](#) para obtener más información sobre cómo elegir un protector solar seguro para los niños.

## ¿Cuáles son las reglas sobre el uso de protector solar en los programas de cuidado infantil?

- Los padres pueden proporcionar protector solar a sus hijos o un programa puede proporcionar su propio protector solar "en gran cantidades". No importa quién proporcione el protector solar, **los proveedores de aprendizaje temprano pueden aplicarlo si esta:**
  - a. en su empaque original;
  - b. Etiquetado con el nombre y apellido del niño;

- c. Aplicado según las instrucciones de la etiqueta; Y
  - d. Un padre o tutor ha proporcionado un consentimiento anual por escrito (válido hasta los 12 meses) para que se administre o aplique el protector solar. (Si las instrucciones de los padres son diferentes de las instrucciones del paquete, se requiere la autorización de un proveedor médico).
- No se puede aceptar ni utilizar protector solar si es casero.
  - El protector solar, al igual que los medicamentos, debe mantenerse fuera del alcance de los niños. **EL PROTECTOR SOLAR ES VENENOSO SI SE INGERE.** En dado caso que esto suceda, **LLAME AL CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO DE SEATTLE AL 1-800-222-1222.**

### ¿Cuándo se debe aplicar protector solar?

- El [índice UV](#) mide los niveles de radiación del sol en un lugar y momento determinados. **Compruebe el índice UV con regularidad, incluso en días nublados.** La EPA recomienda usar protector solar incluso durante una exposición “moderada” a los Rayos UV Categoría (3-5). La EPA proporciona información específica al [índice UV](#) por Ciudad o Código Postal.
- Aplique protector solar incluso en días nublados porque el 80% de los rayos del sol UV dañinos pueden atravesar las nubes.
- Aplique protector solar 30 minutos antes de salir.
- Vuelva a aplicar protector solar (con guantes o con las manos lavadas) cada 2 horas, o según las indicaciones de la etiqueta, mientras los niños estén al aire libre y después de nadar o jugar en el agua.

### ¿Cómo se debe aplicar el protector solar?

- Aliste el protector solar y guantes.
- Lávese las manos
- Utilice un guante por niño para aplicar el protector solar. Si decide no utilizar guantes, lávese las manos después de aplicarlo a cada niño.
- Use suficiente protector solar para cubrir cualquier parte del cuerpo que estará expuesta al sol, especialmente la cara, la nariz, las orejas, los pies (si no están cubiertos con calcetines) y las manos. Evite que el protector solar entre en contacto con los ojos, la nariz o la boca del niño.
- Lávese las manos después de aplicar el protector solar al último niño y guarde el protector solar.
- Registre las aplicaciones en un formulario de protección solar si esa es la política de su programa.

## La sombra protege del sol.

- WAC 110-300-0145 exige que los programas de aprendizaje temprano tengan **áreas de sombra en espacios de juego que están al aire libre**, por ejemplo: árboles, edificios o estructuras de sombra como toldos, marquesinas, sombrillas y parasoles.
- La sombra ayuda a reducir las quemaduras solares y el sobrecalentamiento y proporciona un área cómoda para que los niños jueguen al aire libre.
- El uso de la sombra limita la exposición al sol, especialmente durante las horas altas de sol, de 10 a. m. a 4 p. m., cuando los rayos UV del sol son más fuertes (el índice UV suele ser más alto durante este tiempo).

## Qué más se puede hacer para mantener a los niños seguros bajo el sol?

- Haga que los niños usen un sombrero de ala ancha, camisa de manga larga y pantalones si van a estar al sol por mucho tiempo.
- Tenga cuidado con las superficies reflectantes; la arena, la nieve, el concreto y el agua pueden reflejar hasta el 85% de los rayos del sol dañinos.
- Enseñe a los niños sobre la necesidad de protegerse del sol. El daño en la piel causado por la exposición al sol se acumula a lo largo de la vida. Una quemadura solar grave en la infancia puede duplicar el riesgo de que una persona desarrolle cáncer de piel.
- Compruebe 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 a los tres años.

## Referencia

- Caring for Our Children (Cuidando a Nuestros Hijos)  
<https://nrckids.org/CFOC/Database/3.4.5.1>