



## Consejos de seguridad para las vacaciones de primavera

Las vacaciones de primavera constituyen una excelente época para la familia para alejarse de los días fríos y oscuros propios del invierno, y tener algo de diversión en la luz del sol. Mantenga a su familia segura mientras viaja al seguir estos consejos de la American Academy of Pediatrics (AAP). *Por favor siéntase en libertad de usarlos en parte o en su totalidad en cualquier documento impreso o emisión radiofónica o televisiva, con reconocimiento apropiado de la fuente.*

### Seguridad para bebés en la luz del sol

- Los bebés de menos de seis meses de edad deben mantenerse protegidos de la luz solar directa. Mueva a su bebé hacia la sombra bajo un árbol, una sombrilla o la cubierta de una sillita de niño.
- Vista al bebé con ropa ligera que le cubra los brazos y las piernas, y póngale un sombrero de ala.

### Seguridad para niños en la luz del sol

- Elija pantalla protectora solar para niños, de preferencia a prueba de agua. Antes de cubrir a su hijo, pruebe la pantalla protectora solar en la espalda de su hijo por si hubiera una reacción alérgica. Aplíquela cuidadosamente alrededor de los ojos, evitando los párpados. Si aparece una erupción en la piel, hable con su pediatra.
- Seleccione ropas hechas de telas con tejido apretado. La ropa de algodón es tanto fresca como protectora.
- Cuando use una gorra con visera, asegúrese de que la visera esté mirando hacia delante para proteger la cara de su hijo. Las gafas de sol con protección contra luz ultravioleta (UV) también son una buena idea para proteger los ojos de su hijo.
- Si su hijo presenta una quemadura por luz solar que da por resultado formación de ampollas, dolor o fiebre, póngase en contacto con su pediatra.

### Seguridad para la familia en la luz del sol

- Los rayos del sol son más fuertes entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Trate de no exponerse a la luz solar durante ese horario.
- Los rayos UV perjudiciales de la luz solar pueden reflejarse desde la arena, la nieve o el concreto; de modo que tenga particular cuidado en esas áreas.
- Casi todos los rayos del sol pueden atravesar las nubes en un día nublado, de modo que use protección contra la luz solar *incluso en días nublados*.
- Cuando elija una pantalla protectora solar, busque en la etiqueta las palabras “de amplio espectro”: significan que la pantalla protectora solar eliminará rayos tanto ultravioleta B (UVB) como ultravioleta A (UVA). Elija una pantalla protectora solar resistente al agua, y reaplíquela cada dos horas.
- El óxido de zinc, un bloqueador solar muy eficaz, puede usarse como protección adicional en la nariz, las mejillas, las puntas de las orejas y sobre los hombros.
- Use un factor de protección solar (FPS) de al menos 15.
- Frote bien la pantalla protectora solar, asegurándose de cubrir todas las áreas expuestas, en especial la cara, la nariz, las orejas, pies y manos, e incluso la parte de atrás de las rodillas

- Póngase pantalla protectora solar 30 minutos antes de salir al aire libre: necesita tiempo para funcionar sobre la piel.
- Las pantallas protectoras solares deben usarse para protección contra la luz solar, y no como una razón para permanecer más tiempo expuesto a la luz del sol.

### **Consejos para cuando va a la playa\***

- Beba suficiente agua, bebidas sin gas y sin alcohol, incluso si no siente sed.
- Permanezca dentro del área para nadar designada, y en circunstancias ideales a la vista de un socorrista.
- Nunca nade solo.
- Tenga cuidado con corrientes de retorno. Si quedara atrapado en una corriente, no trate de nadar contra ella. Nade paralelo a la costa hasta que salga de la corriente.
- Busque refugio en caso de tormenta. Salga del agua. Abandone la playa en caso de relámpagos.
- Esté pendiente por si hubiera vehículos transitando: en algunas playas se permite la circulación de automóviles.

©American Academy of Pediatrics 2/07

\*usado con autorización de la Florida Travel and Tourism Bureau