

Pequeños consejos para cuidarse del sol

Los niños son especialmente vulnerables al sol, por eso Midermus te ofrece consejos para protegerlos este verano:

1. Es recomendable no exponer al sol a menores de seis meses, salvo indicación médica. Luego de este tiempo, hay que colocarles protectores solares de alta graduación para niños y exponerlos con moderación.
2. Tener en cuenta que los protectores no evitan la insolación ni la deshidratación, dos problemas a los que los niños son vulnerables.
3. No olvidar aplicar protector solar en la nuca, orejas, manos y el dorso de los pies.
4. Utilizar medidas de protección físicas adecuadas, como ropa adecuada, gorro, anteojos.
5. Tener en cuenta las superficies que reflejan la radiación, como cemento, arena, agua y la nieve. También, recordar que en los días nublados las radiaciones traspasan las nubes.
6. Cuidarse del sol es un hábito y los hábitos se aprenden desde chicos.
7. Finalmente, tenga en cuenta que la piel tiene memoria y que el daño solar es acumulativo.