



Junio de 2015

LOS PEQUES AL SOL ¿QUÉ OLVIDAMOS?

El cáncer de piel es una enfermedad directamente relacionada con exposiciones inadecuadas al sol, y las quemaduras solares en la juventud son determinantes para la aparición de un cáncer de piel en la edad adulta.

Gran parte de su prevención depende, por tanto, de los hábitos de protección frente a la luz solar en la infancia y adolescencia.

ASIGNATURA PENDIENTE: EL RECREO

➤ Es costumbre, y debemos felicitarnos por ello, proteger del sol a los pequeños de la casa cada vez que vamos a la piscina, a la playa o a pasar el día al campo. Pero, ¿qué hay de la protección fuera de esos contextos? .

➤ Según un estudio del Observatorio del cáncer de la aecc sobre los comportamientos de protección solar, el 38% de los padres opina que la radiación solar durante el recreo es pobre o nada alta y el 35% de los niños no utilizan ningún tipo de protección.



➤ **Cuando la protección no es la adecuada el sol puede ser dañino en cualquier lugar y momento.** El periodo escolar abarca varios meses en los que el sol es más intenso por lo que es imprescindible tomar medidas protectoras durante el recreo o las clases de educación física.

➤ Así mismo hay que tener en cuenta las habituales actividades extraescolares al aire libre y no solo en verano ya que la radiación solar que refleja la nieve en invierno es igualmente dañina.

➤ **La protección mínima recomendada por los dermatólogos es evitar la exposición de 12 a 16 horas, aplicar protector solar con un factor mayor de 30, camiseta y gorra.**

LA IMPORTANCIA DE INTERIORIZARLO



Aunque los jóvenes aprendan que hay que protegerse del sol a veces ocurre como con el consumo de tabaco, que los efectos perjudiciales no son inmediatos sino que pueden aparecer a medio/largo plazo, por



Te interesa...



Juega a salvo bajo el sol (Canadian Dermatology Association)



Una cámara especial muestra el daño que el sol produce en la piel (T. Leveritt)

Participa...

Haz junto a los más jóvenes de la casa este simpático test:



DESCARGAR



Queremos conocer tu opinión, envíanos tus comentarios o sugerencias: informacion@aecc.es gracias a ti mejoramos cada día.



lo que la percepción de peligro se reduce con el tiempo.

El estudio del Observatorio del cáncer indicó que **a partir de los 10 años se tiende a reducir algunas medidas de protección** como la gorra, la camiseta y la frecuencia con la que se aplican la crema protectora, aumenta hasta las 4-5 horas, cuando lo recomendable es cada 2 horas.

Los padres y tutores tienen un papel relevante en la prevención del cáncer de piel ya que es fundamental no solo proteger a los niños sino además educarles en hábitos de protección solar para ellos mismos puedan ponerlo en práctica a lo largo de su vida.

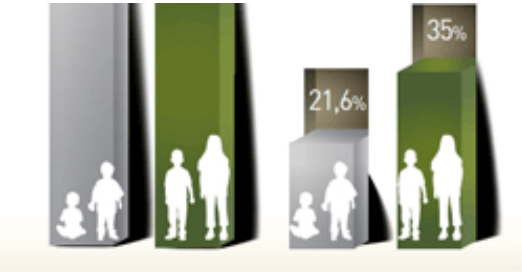
Para lograrlo habría que tener en cuenta tres acciones clave:

- Indicar cómo protegerse y por qué
- Estar pendientes de que no se reduzcan las medidas con el tiempo .
- Que los adultos que rodean a los niños y jóvenes también pongan en práctica todas las medidas de protección necesarias, evitando transmitir que el tono bronceado es un signo de belleza..

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERSAR



ESTUDIO AECC – COMPORTAMIENTOS ANTE EL SOL

En España ¿Sabemos protegernos del sol? Ponemos a tu disposición un Fact Sheet con las claves principales de nuestros hábitos de prevención y si quieres saber más podrás consultar el estudio completo.



QUE EL SOL NO BORRE SU SONRISA.

¿Cómo protejo del sol a los más pequeños? Algunas claves imprescindibles para proteger del sol a los peques de la casa.

Archivo



Consulta las ediciones anteriores de “Consejos de Salud” en nuestra web.

IR AL ARCHIVO



DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF



Política de Privaciad | Síguenos en    | www.aecc.es

Asociación Española Contra el Cáncer