



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



Estimadas familias, me dirijo a ustedes como Enfermero Referente de Centros Educativos de la Unidad de Gestión Clínica LUCANO de Córdoba .

Las altas temperaturas que se dan en verano en Andalucía pueden suponer un reto para la salud. Para hacer frente a esta situación, es necesario tomar precauciones. Asimismo, es necesario tomar medidas concretas en lo relacionado en el cuidado de menores.

A continuación, se proporcionan breves consejos sobre medidas preventivas en el ámbito familiar.

Consejos Generales: Ola de Calor

1. Durante los días de mucho calor, refréscate cada vez que lo necesites.
2. Beber agua abundantemente y haz que niños lo hagan, aunque no tengan sed.
3. Protégete de la exposición directa al sol.
4. Evita la realización de esfuerzos físicos en las horas de más calor.
5. Protégete del calor evitando salidas, actividades o esfuerzos desacostumbrados, si es inevitable, hazlo con sombrillas u otros elementos de protección.
6. Permanece el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados.
7. Usa ropa clara, ligera y que deje transpirar.

Si tienen alguna duda póngase en contacto con la enfermera de referencia de su Centro de Salud dónde estaremos encantadas de atenderle.

Córdoba, 10 de junio de 2024

Fdo. ANGEL VALCÁRCEL MARÍN

Enfermero Referente de Centros Educativos (C. Salud Lucano)



CONSEJOS SOBRE FOTOPROTECCIÓN PARA MADRES Y PADRES

1. No exponer directamente al sol a los bebés **antes de los 6 meses de edad** ni usar en ellos cremas fotoprotectoras. Este grupo de edad tienen menor concentración de melanina y a pesar de protegerlos a la sombra reciben hasta un 50% de radiación reflejada. El uso de cremas nunca es la única medida.
2. **La ropa es la forma más útil de protección.** Usar prendas de manga y pantalones largos y de colores claros. La protección se pierde con el tejido mojado y adherido a la piel. Si van a pasar un día de playa o de campo deben ponerse la camiseta y los pantalones durante la mayor parte del tiempo (mientras no están en el agua, por ejemplo), aunque estén jugando a la sombra.
3. **Evitar las quemaduras solares**, pues antes de los 18-20 años, la excesiva e inadecuada exposición solar aumenta el riesgo de cáncer de piel.
4. **Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 h del día (18 horas en los meses de verano).**
5. Las actividades acuáticas al aire libre incrementan la exposición.
6. En los días nubosos hay hasta un 20-40% de radiación ultravioleta, por tanto también hay que protegerse.
7. **Cubrir la cabeza con gorras de visera ancha para proteger la cara y ojos** (al menos 7 cm).
8. Usar gafas con filtros para rayos UVA y UVB por encima de 400 nm. Las monturas deben ajustarse correctamente, próximas al globo ocular y de buen tamaño, si es posible con protección lateral.
9. **La nieve, arena, agua, muros blancos tienen efecto reflectante** y aumentan las radiaciones.
10. El bronceado artificial tiene sus riesgos, aunque las salas realicen un bronceado controlado.
11. En espacios interiores con cristaleras no hay protección frente a rayos UVA.



Fotoprotectores o filtros solares. ¿Cuál elegir?

1. Los que tengan protección frente a rayos UVA y UVB.
2. Sean de amplio espectro (broad-spectrum)
3. Con factor de protección solar (FPS) igual o mayor a 15. En menores de 3 años mejor FPS igual o superior a 30.
4. Resistente al agua (waterproof)
5. Resistente a la fricción y roce (ruberproof)
6. Usar barras de labios y nariz, crema para la cara y leche o solución oleosa o gel para el cuerpo.
7. No usarlas en menores de 6 meses. A partir de los 6 meses, utilizar los de línea especial para la piel sensible del bebé con FPS mayor o igual a 30, al menos hasta los 3 años.

Crema solar. ¿Cómo utilizarlas?

1. Aplicar sobre la piel seca, en casa, 30 minutos antes de la exposición.
2. Es fundamental utilizarlas las primeras tres semanas de exposición.
3. Aplicar una cantidad generosa de filtro. Cuanto más gruesa es la capa, mayor protección, frotando y extendiendo bien.
4. Aplicar sobre toda la superficie expuesta, nariz, orejas. **No en los párpados.**
5. Volver a aplicar cada dos horas e inmediatamente después de un baño prolongado. Cuidado de no quitarlas al secar restregando.
6. Si no se siguen estas recomendaciones, la eficacia se reduce hasta en un 50%
7. Usar leche hidratante para la piel tras la exposición.
8. Si el fabricante no da especificaciones sobre el FPS se refiere solo a los rayos UVB. Si protege además de los rayos UVA, debe figurar junto al FPS o IP, la letra A
9. Por cada descenso del 1% de la capa de ozono aumenta en un 2% las radiaciones UV que llegan a la tierra con lo que el riesgo de cáncer de piel aumenta del 1% al 3%