

Sabem protegir els més petits del sol?

Consells pràctics per a la protecció solar dels nens.

L'exposició al sol sense una protecció adequada pot augmentar el risc de patir càncer de pell, entre altres problemes de salut. Però, a més la pell té memòria i emmagatzema els danys ocasionats des de la infància.

És primordial que no solament els preservem dels efectes nocius del sol des de petits sinó que, a més, aprenguin l'important que és fer-se responsable de la cura de la seva pell.

Deu consells de protecció per a nens

1. L'aigua, l'herba, la sorra i la neu reflecteixen els rajos solars i augmenten els efectes de les radiacions sobre la pell, per la qual cosa cal utilitzar fotoprotectors més alts.
2. No exposeu mai al sol nens menors de 3 anys.
3. Protegiu-los sempre amb roba, gorra, ulleres i protectors solars d'alts índexs, especials per a nens i resistents a l'aigua.
4. Utilitzeu fotoprotectors fins i tot a l'ombra, els dies ennuvolats i en totes les activitats a l'aire lliure.
5. Eviteu que estiguin a l'aire lliure entre les 12 i les 16 hores.
6. Procureu que beguin aigua sovint.
7. No els exposeu mai a les làmpades UVA.
8. Davant qualsevol reacció al sol, consulteu-ho amb el pediatre.
9. Apliqueu el fotoprotector en gran quantitat, de manera uniforme, sobre la pell seca, mitja hora abans de l'exposició al sol, repetir cada 2 hores i després de cada bany.
10. Els llavis també són sensibles al sol i cal protegir-los amb una crema especial.

Els nens passen molt temps a l'aire lliure al llarg de l'any, per la qual cosa l'exposició al sol és major que en adults. La protecció és fonamental diàriament.

Educar des de la infància

Sempre és recomanable involucrar-los en l'hàbit de la protecció solar des de molt petits.

- **Feu que participin en la seva protecció**, els agrada sentir-se més grans i és més probable que l'hàbit arrelï en aquest moment.
- **El millor és que triïn la gorra o el barret**, la samarreta o les ulleres que més els agradin. Així serà més difícil que se'ls treguin en els moments de major exposició.
- Procureu que el moment de posar-los crema protectora sigui el més agradable possible.
- **Expliqueu-los per què és important protegir-se del sol** i assegureu-vos que ho han assimilat.

Qualsevol intervenció educativa a edats primerenques facilita que els nens adquireixin hàbits saludables i impedeix que es consolidin altres d'insans

SuperProtector, ensenya'ls a protegir-se del sol

Baixeu-vos gratis el joc de l'**aecc** que barreja acció i consells i descobriu la millor manera de protegir-vos i protegir els vostres fills del sol.

Deixeu-los que experimentin per ells mateixos la importància de la crema solar, beure aigua o posar-se la gorra. Encara no teniu **SuperProtector**? És una app gratuïta. Què espereu a descarregar-la per als més petits... així no haureu de perseguir-los amb la crema solar aquest estiu.

www.superprotector.aecc.es

Més informació sobre càncer

Vegeu tota la informació



Programa "Solidaritat a l'Empresa" finançat per:



FES-TESOCI 902 886 226
www.aecc.es

Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5 28010 Madrid - Tel. 91 319 41 38 - Fax 91 319 09 66 - www.aecc.es



Privacitat

L'**aecc-Catalunya contra el càncer** compleix tots els requisits que la fundació Lealtad exigeix per atorgar el Certificat de Transparència i Bones Pràctiques de les ONG.

