

El paseo diario del bebé y los juegos al aire libre son muy beneficiosos. Al hacer buen tiempo, sobretodo en verano, los momentos de ocio se aprovechan para estar al aire libre disfrutando del sol en la playa o la montaña.

Los rayos solares son muy intensos en verano, en las montañas altas, al reflejarse en el agua, la arena o la nieve.

Es muy importante proteger su piel cuando les da el sol, y evitar así quemaduras solares.

Taking your baby out for a stroll or playing in the open air is very beneficial. When the weather is good, especially in summer, we tend to spend more time outside to enjoy the sun on the beach or in the mountains.

The sun's rays are extremely strong in summer, especially when reflected off water, snow or sand.

It's very important to protect your skin properly when out in the sun to avoid burning.



HOSPITAL DE TORREVIEJA
DEPARTAMENTO DE SALUD TORREVIEJA



VINALOPÒSALUD



GENERALITAT
VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

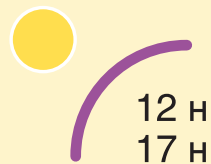


Protégelos del sol. Protege su piel

Melanoma
especial niños

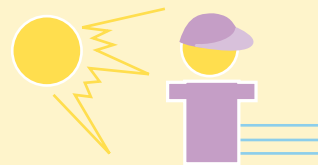
¿Cómo PROTEJO SU PIEL?

En verano, de 12 de la mañana a 5 de la tarde los niños deben estar a la sombra; el sol es muy intenso.

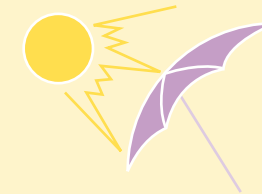


≥ 15
FACTOR SOLAR

Ponles siempre crema con factor de protección solar 15 o más alto. Extiéndela 20 minutos antes de estar al sol. Vuelve a aplicar cada 2-3 horas después de sudar mucho o bañarse.



Protege su piel con gorros y camisetas, aunque estén jugando o bañándose.



A los bebés menores de 6 meses no les pongas la crema solar. Deben de estar a la sombra con ropa que les proteja.



LOS NIÑOS NO SON CONSCIENTES DEL PELIGRO DEL SOL...

TÚ SÍ!

How can I PROTECT my CHILD'S SKIN?

Children should be kept in the shade between 12 and 5 in the summer, as this is when the sun is at its strongest.

Always use a sun cream with a factor of 15 or higher on children. Make sure you apply it 20 minutes before exposure to sunlight. Reapply every 2-3 hours or more frequently after swimming or heavy perspiration.

Protect your child's skin with sun hats and T-shirts, even when they are playing or swimming.

Do not apply sun cream to babies under 6 months. They should be kept in the shade with protective clothing on.

CHILDREN ARE NOT AWARE HOW DANGEROUS THE SUN CAN BE...

... BUT YOU ARE!

Al hacer buen tiempo, sobretodo en verano, los momentos de ocio se aprovechan generalmente, para estar al aire libre, disfrutando del sol en la playa o en la montaña. También la práctica de determinados deportes (fútbol, natación...) y el desempeño de algunas actividades laborales o aficiones (agricultura, jardinería...) se desarrolla al aire libre.

Los rayos solares ultravioletas (UV) entran en la piel, si no está protegida por ropa o cremas con filtro solar, pueden causar daños que son visibles en pocas horas, como irritaciones y quemaduras, o daños que pueden aparecer al cabo de los años: envejecimiento prematuro (arrugas), manchas y aumento del riesgo de padecer de cáncer de piel.

Es muy importante proteger la piel cuando se está al sol evitando quemaduras solares. Hay que tener en cuenta que los rayos solares son más intensos en verano, en las montañas altas y al reflejarse en el agua, arena o nieve.



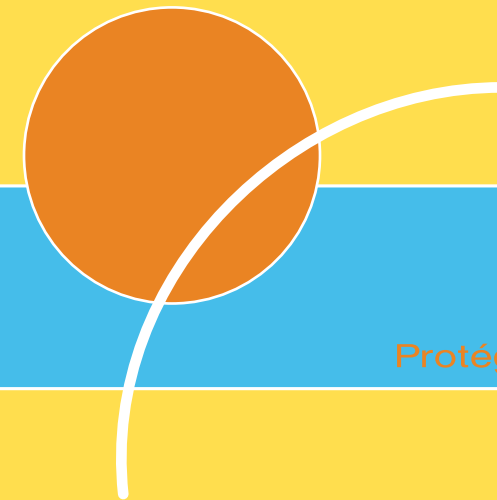
HOSPITAL DE TORREVIEJA
DEPARTAMENTO DE SALUD TORREVIEJA



VINALOPÒSALUD



GENERALITAT
VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT



Protégete del sol. Protege tu piel

When the weather's good, especially in summer, we tend to spend our free time in the open air, enjoying the sun on the beach or in the mountains.

Certain sports (football, swimming, etc.) and jobs or hobbies (farming, gardening, etc.) also take place in the open air.

Ultraviolet (UV) rays penetrate the skin if it is not protected by clothing or sun creams with a solar filter, causing damage that becomes visible in a few hours, such as rashes or burns, or damage that may appear years later: premature ageing (wrinkles), sun spots, and increased risk of skin cancer.

It is very important to protect your skin when out in the sunshine to avoid burning. Remember that the sun's rays are much stronger in summer, especially at high altitudes and when reflected off water, snow or sand.

Protect yourself from the sun. Protect your skin.

Melanoma

¿Cómo PROTEJO MI PIEL?

En verano, de 12 de la mañana a 5 de la tarde procura estar a la sombra; el sol es muy intenso. El sol se toma poco a poco, si estás muchas horas el riesgo de quemarte es muy elevado.

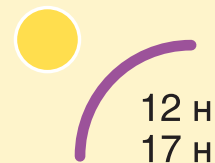
Aplicáte siempre crema con factor de protección solar 15 o más alto. Extiéndela 20 minutos antes de estar al sol. Vuelve a aplicar cada 2 - 3 horas después de sudar mucho o bañarse.

Protege tu cabeza con gorra. Tu cuerpo con camisetas, aunque estés haciendo deporte o jugando. Tus ojos también necesitan protección, usa gafas solares.

El bronceado con rayos UVA también puede lesionar tu piel.

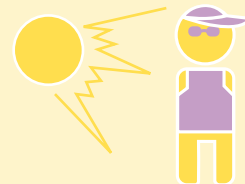
ACOSTÚMBRATE a MIRAR TU PIEL...

Con la ayuda de un espejo podrás conocer la piel de todo tu cuerpo. Si notas que te ha salido un lunar, o alguno de tus lunares ha cambiado de color o forma acude a tu médico. Es importante detectar el CÁNCER DE PIEL a tiempo: se curará totalmente.



12 H
17 H

≥ 15
FACTOR SOLAR



RAYOS
UVA



How can I PROTECT MY SKIN?

In summer, try to keep out of the sun from 12 noon to 5.00 pm, which is when it is at its strongest. You should increase your exposure very gradually; if you spend hours in the sun you run a very high risk of burning.

Always apply sunscreen with a protection factor of 15 or higher. Apply sunscreen 20 minutes before exposure to the sun. Reapply every 2-3 hours and after swimming or heavy perspiration.

Protect your head with a sun hat and your body with T-shirts, even if you are practising a sport or playing. Your eyes also need protection: wear sunglasses.

Tanning with a sun-bed can also damage your skin.

Get used to examining YOUR SKIN...

With the help of a mirror you can examine the skin all over your body. If you notice a new mole, or if any of your existing moles has changed colour or shape, see your doctor. It is important to detect SKIN CANCER early, as it can be completely cured at this stage.