



Quemaduras de sol (Sunburn)

Educación para pacientes y familias

¿Qué es una quemadura de sol?

Las quemaduras de sol son lesiones en la piel a consecuencia de estar expuesta a los rayos solares ultravioleta o una cama solar/solarium, por mucho tiempo. Las quemaduras de sol causan enrojecimiento y a veces forman ampollas en la piel. La mayoría de los síntomas no comienzan sino hasta después de 2 ó 4 horas de haber estado bajo el sol o una cama solar/solarium. Algunos medicamentos aumentan el riesgo de quemaduras de sol. Los síntomas son peores después de 24 horas, pero gradualmente mejoran en 48 horas. Las quemaduras de sol repetidas aumentan significativamente el riesgo de tener cáncer en la piel.

¿Cómo puedo prevenir las quemaduras de sol?

- **Aplique protector solar cada vez que su niño vaya a estar afuera por más de 30 minutos especialmente entre las 10 am y las 3 pm durante el verano.**
- Use protector solar, camisas con mangas largas sueltas, pantalones largos y un sombrero con ala y lentes para el sol.
- Proteja los ojos de su niño con lentes para el sol que hayan sido aprobados por ANSI y que obstruyan del 95 al 100 por ciento de los rayos UVA (Rayos Ultravioleta A) y UVB (Rayos ultravioleta B).
- Limite el tiempo que pase en el agua, arena o nieve pues la reflexión aumentará la exposición de su niño al sol.
- Recuerde que el uso de un sombrero o sombrilla no es suficiente para proteger a su niño de los rayos reflectores.
- Evite que los bebés de 6 meses de edad y menores estén expuestos al sol de forma directa.

Protector solar

- Aplique el protector solar 30 minutos antes de exponerse al sol para darle tiempo a que penetre en la piel.
- Preste atención especial a la nariz, los oídos, las mejillas, y los hombros.
- Aplique crema de óxido de zinc en las áreas de alta exposición (la nariz, las mejillas y los hombros).
- Aplique el protector solar de nuevo cada 3 a 4 horas, así como inmediatamente después de nadar o de secarse.
- Los protectores solares "a prueba de agua" y "resistentes al agua" solamente se quedan en la piel por 30 minutos cuando se está en el agua. Vuelva a aplicar el protector solar después de nadar.
- Escoja un protector con factor de protección solar (SFP) de 30 o superior y con protección de los rayos **UVA y UVB**.
- El protector solar reduce los daños que pueda causar la radiación de los rayos ultravioletas (UV), pero no los elimina.
- No use cremas que contengan una combinación de protector solar y repelente de insectos.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud. En el Children's Healthcare of Atlanta, teléfono 404.250.kids (5437), usted encontrará una enfermera consejera pediátrica las 24 horas del día.

Quemaduras de sol, continuación

¿Cuál es el tratamiento?

El médico de su niño le hablará sobre el cuidado específico para él. Algunos consejos generales incluyen:

- Dele ibuprofen (Motrin[®], Advil[®] u otra marca menos costosa) para controlar el dolor. Siga cuidadosamente las instrucciones dadas en la caja de la medicina o pregúntele al médico de su niño cuánta medicina le debe dar.
 - No le dé ibuprofen a los bebés menores de 6 meses de edad sin antes hablar con el médico del niño.
- Use compresas o baños con agua fresca varias veces al día para aliviar la incomodidad (las duchas pueden ser dolorosas).
- Ofrezca bastante agua para reponer los líquidos que se pierden cuando se inflama la piel quemada por el sol y para prevenir la deshidratación y los mareos.
- Use cremas humectantes si hacen que su niño se sienta más cómodo.
- Evite los productos que contengan benzocaína o alcohol.
- Puede usar una crema de hidrocortisona, de venta libre, por 1 a 2 días, y aplicar a pequeñas áreas del cuerpo.
- Algunas veces, pueden recomendar un medicamento antihistamínico como Benadryl[®], para ayudar a aliviar la comezón.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame al médico de su niño si:

- Tiene un niño menor de un año de edad con una quemadura por el sol
- Tiene fiebre superior a 100.3°F
- Su niño parece estar deshidratado (seco):
 - Si tiene un bebé menor de un año de edad quien no ha orinado en las pasadas 6 a 8 horas
 - Si tiene un niño mayor de un año quien no ha orinado en más de 8 horas
 - Si a su niño no le salen lágrimas cuando llora
 - Si nota que los ojos de su niño se ven hundidos
 - Si tiene secos los labios y la boca.
- Hay áreas amplias o múltiples con ampollas
- Tiene señales de infección:
 - Aumento en la hinchazón, el enrojecimiento* y el dolor
 - Drenaje (supuración)
 - Mal olor de la piel lesionada
 - Fiebre

* **NOTA:** El enrojecimiento de las quemaduras aumentará durante las primeras 24 horas. Esto es normal; lo que no es normal es que después de 24 horas note enrojecimiento especialmente alrededor de las áreas ampolladas.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud. En el Children's Healthcare of Atlanta, teléfono 404.250.kids (5437), usted encontrará una enfermera consejera pediátrica las 24 horas del día.